Eliberează-te de tiparele
familiale, trăiește-ți viața
și dă-ți voie să iubești

ORIGINILE TALE

VIENNA PHARAON

PSIHOTERAPEUTĂ DE CUPLU ȘI FAMILIE

TREI

PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ

Eliberează-te de tiparele
familiale, trăiește-ți viața
și dă-ți voie să iubești

ORIGINILE TALE

VIENNA PHARAON

PSIHOTERAPEUTĂ DE CUPLU ȘI FAMILIE

TREI

PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ

Eliberează-te de tiparele
familiale, trăiește-ți viața
și dă-ți voie să iubești

ORIGINILE TALE

VIENNA PHARAON

PSIHOTERAPEUTĂ DE CUPLU ȘI FAMILIE

TREI

PP
PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Originile tale

ELIBEREAZĂ-TE DE TIPARELE FAMILIALE, TRĂIEȘTE-ȚI VIAȚA ȘI DĂ-ȚI VOIE SĂ IUBEȘTI

VIENNA PHARAON

Traducere din limba engleză de Daniel Sebin

EDITORI:

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

director editorial:

Magdalena Mărculescu

REDACTOR:

Victor Popescu

DESIGN copertĂ:

Sandra Chiu

Foto copertĂ:

©STILLLIFEPHOTOGRAPHER /Stone/Getty Images

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Ofelia Coșman

CORECTURĂ:

Sabina Lungu

Irina Mușătoiu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlul original: The Origins of You

Autor: Vienna Pharaon

Copyright © 2023 by Vienna Pharaon

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and Livia Stoia Literary Agency.

Copyright © Editura Trei, 2023 pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1942-4

ISBN (epub): 978-606-40-2038-3

Pentru cei care mă ajută din tot sufletul:

Connor, Code și Bronx.

Voi sunteți tot ce e mai bun pe lumea aceasta.

Nota autoarei

Nu aș fi reușit să scriu această carte dacă nu aș fi avut marea onoare de a lucra îndeaproape cu atât de mulți oameni incredibili care au avut curajul să-și împărtășească poveștile cu mine. Una din prioritățile mele a fost să păstrez confidențialitatea identităților clienților mei și a detaliilor prin care ar putea fi recunoscuți. În unele cazuri, am combinat elemente de la mai mulți clienți și le-am atribuit unuia singur. Am respectat spiritul fiecărei povești și m-am asigurat că toate schimbările făcute respectă povestea individului.

De asemenea, țin să menționez că, în capitolul 7, „Vreau să mă simt în siguranță“, subiectele abordate sunt abuzul, sinuciderea și tulburările mentale severe. Luați aminte la acest fapt în timpul lecturii.

În sfârșit, oricât de mult mi-aș dori să te regăsești în exemplele de pe parcursul acestei cărți, e clar că ea nu va putea să acopere totul. Schimbarea este diferită pentru fiecare dintre noi și este dificilă pentru toată lumea, iar uneori revelațiile pe care le vei regăsi aici vor avea un efect destabilizator sau vor introduce o nouă dinamică în familia ta. Colaborarea cu un psihoterapeut pe măsură ce treci prin procesul de vindecare relațională pe care ți-l dorești poate fi de ajutor — acest lucru este valabil mai ales în cazul cititorilor care lucrează la vindecarea traumei lor, ceea ce, deseori, presupune o abordare cu nivel mai mare de implicare. Dacă ai suferit o traumă simplă sau o traumă complexă, cel mai probabil îți va fi de ajutor să colaborezi cu un psiholog clinician specializat în traumatologie.

Introducere: Familia mea de origine și familia ta de origine

Aveam doar cinci ani atunci când o ruptură în familia mea mi-a lăsat o rană care urma să dicteze cursul relațiilor mele pentru mulți ani.

Pentru multă vreme, am refuzat să recunosc efectul pe care trecutul îl avea, practic, asupra tuturor celorlalte părți din viața mea. De fapt, poate că nu aș fi înțeles niciodată importanța acestor evenimente timpurii fără studiul psihologiei, fără cunoștințele aplicate cu privire la efectele persistente ale traumei și fără o curiozitate profundă în legătură cu relațiile interumane. A fost nevoie să muncesc din greu timp de ani de zile pentru a vedea clar impactul a ceea ce s-a petrecut cu mult timp în urmă și pentru a prelua controlul asupra persoanei care vreau să fiu în relațiile mele; sunt lecții valoroase pe care le-am învățat și pe care le voi împărtăși cu tine în această carte. Dar să nu ne grăbim. Să începem cu începutul.

Să începem cu originile mele.

Era o zi superbă și însorită în vara anului 1991. Încercam să fac un cercel rotund, după cum era moda, dintr-o brățară de aur șubredă, aveam cinci ani și eram deja mai matură decât alte fete de vârsta mea. Deodată l-am auzit pe tatăl meu vorbind și ridicând tonul în spatele ușii închise a dormitorului. Furia tatălui meu a fost întotdeauna înfricoșătoare pentru mine. El era tipul acela de bărbat care domina deseori situațiile în care se afla, iar puterea și controlul pe care le emana păreau amenințătoare și manipulatoare. Fericirea pe care mi-o dădea prelucrarea acelei bijuterii a dispărut imediat.

„Dacă pleci, să nu te mai întorci!“, a urlat el la mama mea.

Cuvintele acelea m-au străpuns. Nu auzisem vreodată atât de multă furie îndreptată către o persoană pe care o iubeam, către o persoană pe care și el

ar fi trebuit să o iubească: Dacă pleci, să nu te mai întorci!

După câteva minute, mama mea urca scările în grabă, rugându-mă să îmi fac bagajele. Sistemului meu nervos nu i-a rămas prea mult timp pentru a procesa ceea ce se întâmpla. Tot ce știam eu era că trebuia să plecăm.

Am luat-o pe bunica din partea mamei mele și am plecat la Jersey Shore, unde sunt sigură că m-am jucat cu valurile, am construit castele de nisip și probabil că am convins-o pe mama mea să se oprească pentru a-mi cumpăra înghețată în drum spre casă. Nu îmi dădeam încă seama că, de această dată, „acasă“ ar putea însemna un alt loc. Nu numai că veniserăm s-o aducem acasă pe bunica mea. Aceasta era chiar destinația noastră finală.

Când am ajuns la casa bunicii mele, ne-am făcut comode după o zi întreagă la soare. După puțin timp, telefonul a început să sune. Cu toate că pe atunci nu exista un sistem automat de identificare a numărului apelantului, era evident cine se află de cealaltă parte a liniei. Tatăl meu a cerut imediat să vorbească cu mama mea, dar bunica mea știa că este mai bine să nu i-o dea la telefon. După câteva minute, o luasem la fugă cu toții către casa vecinului. Nu aveam vreme să stăm pe gânduri, ci doar să fugim.

Zece minute mai târziu, tatăl meu și fratele lui, unchiul meu, s-au oprit cu mașina în parcarea bunicii mele. Am privit din depărtare cum băteau în ușa de la intrare, cum făceau înconjurul casei, încercând să vadă orice urmă de mișcare dinăuntru. Mașina parcată a mamei mele trăda faptul că nu puteam să fim prea departe. Îmi amintesc felul în care am aruncat cu mare grijă o privire peste pervaz pentru a vedea ce se întâmplă la doar o casă distanță de noi. Din depărtare, tatăl și unchiul meu erau doar niște siluete mărunte, dar tot puteam să observ furia lor.

Aș fi vrut să îl strig pe tatăl meu, dar eram înspăimântată. Mă ascundeam împreună cu mama mea, eram îngrozită și simțeam că sunt în pericol, dar în același timp, mă gândeam: Sunt chiar aici, tată.

Câteva minute mai târziu, poliția s-a oprit în parcarea bunicii mele. Auzeam frica din vocea mamei mele în timp ce îmi spunea să mă ascund în dulap împreună cu ea. Nu-mi venea să cred că ni se întâmpla așa ceva! Mi-a

poruncit să nu fac niciun zgomot. Apoi a urmat ciocănitul, care m-a străpuns într-un mod familiar. Vecinul a deschis ușa celor doi bărbați furioși și polițiștilor. Întrebările veneau din partea agenților de poliție, în timp ce acuzațiile veneau din partea tatălui și a unchiului meu. Ei știau că suntem înăuntru, dar nu li s-a permis să intre.

Auzeam cum devin tot mai furioși. Trebuie să pot să fac ceva, ca să repar asta, mă gândeam eu. Cum opresc asta? Eu vreau doar ca amândoi să fie bine.

Totuși, nu exista nicio modalitate de a-i face fericiți pe ambii mei părinți. Nu era posibil să-i aleg pe amândoi. Nu exista nicio modalitate de a-l mulțumi pe unul din ei, fără să-l rănesc sau să-l dezamăgesc pe celălalt. Sau, cel puțin, asta credeam eu atunci. Nu exista niciun mod de a opri conflictul.

Pe parcursul incidentului, eu și mama mea am rămas înmărmurite, ținându-ne de mâini în dulap.

Cu toate că, pe atunci, nu aveam vocabularul necesar pentru a descrie acest fapt, acela a fost momentul în care s-a născut propria mea rană legată de siguranță. Pe atunci, nu aveam nici cea mai vagă idee cât de mult timp voi rămâne captivă în acel incident.

*

Cu toate că părinții mei și-au dat silința, nu au reușit să mă protejeze sau să mă țină departe de furia lor. Siguranța mea fizică nu a fost pusă în pericol niciodată, dar sistemul pe care îl numeam „familia mea“ se prăbușea și era în flăcări. Haosul a devenit o normalitate. Am văzut doi adulți înfruntându-se prin amenințări, prin manipulări și paranoia, prin abuzuri și presiuni afective, prin tentative de control și de înfricoșare a celuilalt. Oricât de mult au încercat să-mi ascundă acest haos, îl vedeam, îl simțeam și treceam

prin asta alături de ei. Dintr-odată, lumea mea a devenit considerabil mai nesigură. Cei doi oameni în care aveam încredere că sunt apărătorii mei erau atât de ocupați să se lupte între ei, încât, pentru o perioadă de timp, au uitat de mine.

Mi-am dat seama că trebuia să-mi creez propria mea stare de siguranță.

Mi-am asumat rolul de împăciuitoare, în încercarea de a stinge flăcările și de a menține buna funcționare a familiei. Și încă ce rol pentru un copil de cinci ani! Nefiind conștientă de faptul că nu era de datoria mea să fac asta, am dat tot ce am avut. Am devenit o actriță fenomenală. Stabilisem faptul că, dacă vreodată aș fi zis că nu sunt OK, ar fi fost prea mult de suportat pentru părinții mei, așa că le spuneam: „Sunt bine“. Unica mea intenție era să nu devin și eu o povară. În încercarea de a-i mulțumi mereu și de a le spune ceea ce credeam că trebuie să audă, nu mi-am împărtășit niciodată dorințele, ci doar le-am validat pe ale lor. Am devenit un copil fără nevoi proprii, care avea performanțe excepționale de fiecare dată când își punea mintea la contribuție, încercând mereu să le micșorez povara sau să-i distrag de la ceea ce mi se întâmpla.

Rana mea legată de siguranță (mai multe despre aceasta în paginile ce urmează) a rămas nerezolvată și, cum eu am fost lezată apoi în repetate rânduri, rana a continuat să-mi conducă viața în mod inconștient. Eram mereu într-o stare de alertă, eram mereu pregătită să sting următorul foc, indiferent dacă chibritul care l-a iscat venea de la părinții mei, prietenii mei sau, în cele din urmă, de la propriii mei parteneri. Însă, am avut nevoie de ani de zile pentru a înțelege efectele pe termen lung ale asumării acestui rol inadecvat de împăciuitoare și ale folosirii întregii mele energii pentru a face ca totul să arate bine. Am învățat să mă metamorfozez, micșorez, minimizez, maximizez și să-mi deformez imaginea și trăirile: totul doar ca să îi mulțumesc pe ceilalți. Mai târziu, pentru a reuși să am relații autentice, a trebuit să muncesc neîncetat ca să scap de acest obicei.

Am devenit atât de pricepută la a mă asigura că ceea ce li s-a întâmplat părinților mei nu mi se va întâmpla și mie, încât am ajuns să recreez toate lucrurile de care mă temeam. Frica mea de a fi controlată în modul în care tatăl meu a controlat-o pe mama mea m-a făcut și pe mine să mă controlez

foarte strict. Faptul că voiam să-i mulțumesc pe toți și nevoia mea de a fi apreciată m-au făcut invulnerabilă și lipsită de autenticitate, împiedicând formarea de legături sincere. Persona mea de fată calmă și relaxată, care este mai presus de orice, era un rol care nu îmi permitea să arăt cum mă simțeam de fapt sau să cer ca vreuna dintre nevoile mele să fie satisfăcute. Mă simțeam blocată în relațiile mele personale și profesionale și recream tocmai acele tipare pe care jurasem că nu le voi repeta.

Când am început să merg la terapie pentru prima dată, nu înțelegeam toate aceste lucruri. Eram convinsă că problema pe care trebuia să mă concentrez era „îmbunătățirea comunicării și ameliorarea conflictelor de la nivelul relațiilor mele“. În mod inexplicabil, mă regăseam în tot felul de conflicte cu persoanele din toate domeniile vieții mele (prieteni, colegi și, mai ales, parteneri romantici), dar, fără să-mi explic de ce, nu făcusem legătura între diferitele frustrări și conflicte și acel incident originar din copilăria mea. I-am supraviețuit, îmi spuneam eu. Și am reușit să mențin pacea.

Însă, în adâncul sufletului meu, știam care este adevărul. Problema subiacentă (de la care porneau, de fapt, toate conflictele din viața mea actuală) provenea din acea zi plină de teroare. Ea provenea din familia mea de origine și de la rana mea legată de siguranță. Abia atunci, în momentul în care am început să mă descopăr pe mine însămi prin prisma familiei mele originare, am început să mă simt eliberată.

*

Dintr-odată, privit din această nouă perspectivă, modul meu de a fi și de a relaționa începea să capete un sens. Înțelegeam felul în care o anumită experiență care a avut loc cu decenii în urmă avea un efect de durată asupra mea. Eu încercasem să ignor rana originară care îmi spulberase sentimentul de siguranță și să evit durerea pe care o cauza, devenind cea care încerca mereu să se facă nevăzută, cu scopul de a evita să provoc un stres suplimentar în familia mea și în fiecare relație ulterioară.

Atenție, urmează o dezvăluire care anticipează deznodământul poveștii mele: încercarea de a nu provoca un stres suplimentar pentru ceilalți nu a făcut altceva decât să creeze și mai mult stres, dar și mai multă suferință pentru mine. Să strâng din dinți când aveam conflicte, fără să recunosc originea lor, nu a funcționat în propriile mele relații ca adult. Nu a funcționat nici celălalt mecanism de apărare: persona mea de fată relaxată, care trece ușor peste orice. Încercările mele de a evita suferința și de a mă menține „în siguranță“ aveau tocmai efectul opus. Prin faptul că ascundeam felul în care mă simțeam cu adevărat, prin faptul că nu reușeam să-mi accept nevoile sau să mă exprim, îndesam conflictele într-un loc, doar pentru ca ele să reapară în altul. De asemenea, prin faptul că mă ascundeam de suferința și de rana mea, prin faptul că nici măcar nu vedeam că era ceva la care ar fi trebuit să fiu atentă, mi-am împiedicat propria vindecare.

Vestea bună, ceea ce am învățat prin munca grea atât cu propria mea persoană, cât și cu sutele de clienți pe care i-am avut pe parcursul a cincisprezece ani ca terapeut de cuplu și familie este că lucrurile nu trebuie să fie așa. Numai pentru că ne-au rămas răni din copilăria noastră nu înseamnă că suntem condamnați să repetăm aceleași tipare. Dacă facem o pauză pentru a înțelege de unde vin aceste răni (care sunt poveștile noastre originare) și ne facem timp pentru a lua altfel de decizii, vom deschide calea către vindecarea intensă. De fapt, poveștile noastre originare sunt ca o hartă rutieră către vindecarea noastră, odată ce suntem dispuși să privim cu atenție.

Am lucrat cu clienți pe parcursul a peste 20 000 de ore de terapie de-a lungul carierei mele. De asemenea, gestionez o comunitate pe Instagram de peste 600 000 de persoane cu care discut în fiecare zi. În această carte, voi împărtăși propriile mele povești și poveștile multor altor persoane cu care am lucrat. Numele lor au fost înlocuite cu altele și multe dintre detaliile vieții lor au fost modificate pentru a le proteja identitatea, dar poveștile lor sunt oferite cu scopul de a reflecta ceva către tine, cu scopul de a te ajuta să te privești pe tine și pe ceilalți cu adevărat. Îmi doresc să te ajut să-ți descoperi propriile tale povești originare, să-ți numești rănile, să vezi legătura dintre acele răni și comportamentele tale nesănătoase și, în sfârșit, să înveți cum să creezi și să menții relații sănătoase în viața ta în prezent.

Această carte te va învăța să te privești dincolo de ceea ce, în lumea terapiei, se numește problema aparentă, adică problema cu care te prezinți la terapie. Acest volum îți va cere să explorezi și să faci legătura cu originea credințelor, comportamentelor și tiparelor tale și să înțelegi modul în care familia ta de origine a contribuit la acestea. Majoritatea tiparelor dăunătoare și frustrante în care ne aflăm provin din rănile pe care le-am suferit în copilărie. Înțelegerea rănii tale originare și a tiparelor distructive la care duce aceasta va conta foarte mult în rezolvarea conflictelor din prezent și în schimbarea comportamentelor care te deranjează astăzi.

Munca începe cu familia ta de origine. Acesta este locul în care se conturează fundația pentru felul în care ne vom raporta la ceilalți, la noi înșine și la lumea din jurul nostru. Relațiile tale timpurii (prezența lor, absența lor, neglijarea, hipervigilența) au un impact asupra felului în care vezi aproape totul în viața ta în prezent. Familia ta de origine a fost poate funcțională în mod constant, funcțională doar câteodată sau funcțională doar rareori. Indiferent de gradul de funcționalitate, nu a fost perfectă. Îți doreai lucruri de la ei pe care nu puteau să ți le ofere sau pe care nu ți le-au oferit, aveai nevoie să fii apărat de lucruri pe care ei le-au observat (sau nu) și îți doreai să ai permisiunea să simți și să trăiești lucruri pe care ei ți le-au refuzat, pentru că le puneau în pericol modul lor de a simți și de a percepe.

Majoritatea problemelor de relaționare pentru care indivizii sau cuplurile vin la cabinetul meu se datorează unor suferințe și unor traume persistente și nerezolvate din relațiile lor precedente, mai ales din familia lor originară. De aceea, eu numesc ceea ce fac împreună cu clienții travaliu de vindecare a rănii originare.

Travaliul de vindecare a rănii originare integrează teoria sistemelor familiale și abordarea psihodinamică. Lucrul în cabinet se bazează pe Terapia Sistemică Integrativă,[1] abordarea pe care mi-am însușit-o pe parcursul formării mele ca terapeut specializat în psihoterapia de cuplu și familie la Universitatea Northwestern. În această abordare, încercăm să descoperim felul în care comportamentul nostru actual are legătură cu

sistemele familiale în care am crescut și să privim problemele cu care se confruntă o persoană în contextul sistemului mai larg din jurul ei.

Dacă nu treci prin acest proces, așa cum vom arăta în partea întâi, durerea și trauma ta tind să rămână nerezolvate. Nu contează cât de mult încerci să eviți trecutul acela dureros: nici cât de departe te muți fizic („cura geografică“, după cum o numește Froma Walsh), nici dacă rupi cu totul legătura cu un membru dăunător al familiei. Trebuie să aibă loc o soluționare internă a conflictului pentru a te vindeca, iar soluționarea internă presupune o înțelegere și o conștientizare a rănilor originare care au pus stăpânire pe tine.

Încă nu am întâlnit o persoană care să nu aibă vreo formă de rană originară. În această carte, vom explora cinci tipuri des întâlnite de astfel de răni. De fapt, este posibil să recunoști mai mult de una dintre ele în tine însuți. Poate că ai avut dificultăți în a te simți demn de iubire în copilărie. Poate că ai simțit întotdeauna că nu aparții nicăieri. Poate că ai pus la îndoială faptul că ai fi suficient de important pentru a ți se acorda prioritate. Poate că a fost dificil să ai încredere în persoanele cele mai apropiate de tine sau poate că nu ai simțit că ești în siguranță din punct de vedere fizic sau emoțional.

Numirea rănilor tale originare este primul pas înspre vindecare. În fiecare din capitolele din partea a doua, vom explora împreună originile anumitor răni și modurile distructive pe care le-ai învățat pentru a le face față, iar apoi vom vedea câteva istorii de vindecare. După aceea, te voi ghida prin propriul tău Procedeu de Vindecare Centrat pe Origini, în care vei trece de unul singur printr-un proces în patru pași, care include numirea rănii, mărturia ei, doliul în urma ei (da, în următoarele pagini, vom trezi multe emoții) și, în fine, „pivotarea“, făcând schimbări de durată, astfel încât să nu mai repeți tiparele pe care încerci să le întrerupi în relațiile tale ca adult. Dacă ești gata să oprești repetarea dinamicilor distructive în relațiile cu persoanele importante din viața ta, va fi nevoie să fii atent la această muncă de vindecare. Nu, nu poți să sari peste durerea ta. Indiferent cât de mult negociezi cu ea, nu poți să eviți rana ta originară și să îți croiești o nouă cale de urmat. După cum se spune, singurul mod de a ieși dintr-o situație dificilă este s-o parcurgi pe îndelete. Sunt alături de tine pentru a te însoți pe calea ta.

Odată ce vei avea o înțelegere mai temeinică a rănii tale originare, vei fi pregătit să vezi modul în care acele răni și tiparele pe care le-ai învățat în sistemul familiei tale îți influențează în general comportamentele actuale din relațiile din prezent. În partea a treia, vom examina în mod specific felul în care ai învățat să comunici și să gestionezi conflictele și ceea ce ai învățat (sau nu ai învățat) despre limite. Pe măsură ce vom descoperi mai multe despre tiparele tale din trecut, te voi ajuta să schimbi felul în care comunici, te cerți și impui sau elimini anumite limite, pentru a avea parte de interacțiuni mai sănătoase cu ceilalți și de un mod de a fi mai autentic.

Dacă remarci faptul că devii irascibil sau cazi într-un tipar distructiv, va trebui să te obișnuiești să îți pui anumite întrebări pentru a înțelege ceea ce se întâmplă într-un mod diferit față de cel obișnuit. Nu este suficient să știi doar de ce ai ales același tip de partener din nou și din nou, și nu este suficient să știi de ce reacționezi în modul în care o faci. Munca de vindecare a rănii originare ține și de descoperirea unei căi de urmat în care să poți să aplici ceea ce știi în viața ta și să recuperezi ceea ce ți s-a luat; vei avea nevoie de compasiune, înțelegere și empatie față de tine însuți și, deseori, și față de ceilalți. Ne vom concentra asupra vindecării trecutului, dar vom face pași și pentru a întrerupe și a modifica programarea și condiționarea care te mențin blocat în prezent.

Pe parcursul acestei cărți, vei găsi numeroase instrucțiuni, exerciții și meditații ghidate, astfel încât să faci această muncă pe măsură ce avansezi. Vei începe astfel procesul de a te elibera de tiparele nedorite și de comportamentele care te sabotează în relațiile tale și în viața ta. Vei face pași concreți pentru a porni pe calea ce duce spre vindecare și autodescoperire.

Permite-mi să fiu foarte clară aici. Această muncă nu înseamnă să dai vina pe părinți, pe îngrijitori sau pe adulții cu rol parental. (Observație: în general, pe parcursul acestei cărți folosesc cuvintele părinți, îngrijitori sau adulți, dar, oricând vezi doar unul dintre aceste cuvinte, te rog să fii conștient de faptul că ele pot fi înlocuite cu celelalte două și cu toate figurile părintești pe care le-ai avut în copilărie.) De fapt, când colaborez cu clienții, am grijă să nu arăt cu degetul și să nu învinovățesc pe nimeni.

Această muncă necesită cunoașterea contextului, iar când ajungem să discutăm despre persoanele de îngrijire, e nevoie de bunăvoință și compasiune. Nu ar trebui să uităm faptul că și îngrijitorii noștri au o istorie bogată, alcătuită din sisteme familiale defectuoase și povești originare care au pus fundația felului lor de a fi.

Așadar, scopul explorării noastre nu este să dăm vina pe ceilalți, dar nu este nici să scuzăm comportamentele dăunătoare. Noi explorăm pentru a ne recunoaște și a ne numi experiențele, fără să le minimalizăm sau să le invalidăm. Familiile noastre cel mai probabil au făcut tot ce le-a stat în putință, folosind ceea ce știau, însă este posibil să nu fi fost suficient. Încercarea de a explica experiențele dăunătoare nu schimbă în niciun fel travaliul pe care trebuie să îl faci.

Totodată, poveștile tale vor fi diferite de ale mele și diferite de cele ale cunoscuților tăi. Poate că ai trecut prin mult mai multe evenimente traumatice decât majoritatea oamenilor pe care-i cunoști sau poate că ești recunoscător pentru faptul că povestea ta nu este atât de rea. Indiferent de care parte a spectrului consideri că te afli, povestea ta necesită blândețe și necesită atenția ta.

Treaba ta este să numești, să recunoști, să simți și să identifici impactul pe care familia ta de origine l-a avut asupra ta și să folosești această conștientizare ca pe o lumină care te ghidează pentru a produce schimbări sănătoase și de durată în viața ta. Nu e ca și cum vei ajunge la linia de sosire și, într-o bună zi, totul va lua sfârșit. Vei continua să înveți mai multe despre tine, partenerul tău și familia ta. Vei remarca arii de suferință care cer atenție din partea ta și probabil că îl vei întâlni de nenumărate ori pe copilul rănit din interiorul tău, care va cere confirmarea ta, doliul tău, prezența ta și îți va cere să fii martorul său.

*

Munca de vindecare a rănii originare a fost calea de urmat pentru mine personal, dar stă și la baza muncii pe care o fac zi de zi cu clienții mei.

Aceasta creează o oportunitate de schimbare (schimbare de durată, integrată), te eliberează și îți oferă o recuperare a convingerilor tale și o reamintire a ceea ce era adevărat înainte ca durerea și trauma neintegrate ale familiei tale să îți fie lăsate drept moștenire.

Nu consider că există o singură cale de urmat, ci că sunt pe atât de multe căi de urmat pe câți oameni sunt pe acest pământ, dar ceea ce știu este că, atunci când am început să descopăr poveștile mele originare prin prisma sistemului meu familial, modul meu de a fi și de a exista a început să aibă sens și vindecarea a devenit un dar pe care puteam să îl accept.

În loc să aleg aceleași tipuri de parteneri care îmi recreau rănile din copilărie, am reușit să aleg un partener care era la fel de dedicat să își suflece mânecile și să mi se alăture în această muncă dificilă. Narațiunea pe care o aveam cu privire la relațiile romantice a început să fie mai puțin rigidă.

• În loc să am nevoie să fiu bine tot timpul, am reușit să-mi arăt vulnerabilitatea înaintea celorlalți și să îmi dau seama care persoane din viața mea meritau să-mi vadă sinele autentic, vulnerabil.

• În loc să simt permanent nevoia de a fi împăciuitoare și să dau o importanță mai mare mulțumirii celorlalți, am învățat să mă respect pe mine însămi, chiar dacă aceasta însemna că îi voi dezamăgi pe unii.

• În loc să încerc să-i conving pe ceilalți să se schimbe, să urmeze o altă cale sau să vadă suferința în care trăiesc, i-am acceptat așa cum sunt și am schimbat modul în care eu mă raportez la faptul că ei nu se schimbă.

• De asemenea, în loc să vreau să dețin controlul tot timpul, am învățat să am încredere că cineva poate să mă călăuzească, fără să-și dorească să profite de mine.

Poveștile noastre originare poartă în sine o complexitate superbă și o durere sfâșietoare. Despărțirea părinților mei a devenit oficială în noiembrie 1991, iar mama mea și cu mine ne-am mutat de acasă în mai 1992. Astfel, a început un proces de divorț de nouă ani, cel mai lung din istoria statului New Jersey la momentul respectiv. A trebuit să procesez o doză mare de frică și de doliu, chiar dacă relația lor s-a schimbat apoi în mod semnificativ și în prezent au o legătură amicală. Am avut nevoie de mai mulți ani pentru a înțelege mesajele pe care le primeam în acea perioadă. Multe dintre abilitățile pe care le folosesc în ziua de astăzi ca terapeut provin din rolul de pacificator și mediator pentru părinții mei, pe care l-am avut timp de ani de zile. După cum spune prietena și colega mea, dr. Alexandra Solomon: „Rănile noastre și talentele noastre sunt vecini de palier“. Ce reamintire frumoasă a faptului că unele dintre cele mai mari talente apar ca urmare a suferințelor pe care le-am înfruntat.

Totuși, există un final fericit. Să ai o relație profundă cu poveștile tale originare nu este doar un exercițiu de autocunoaștere în care ajungi să-ți știi mai bine familia sau faci săpături în trecut. O relație profundă cu aceste povești este o oportunitate de vindecare: pentru tine, pentru înaintașii tăi și pentru urmașii tăi. După cum spune terapeutul de familie Terry Real: „Disfuncția familială se transmite din generație în generație, ca un incendiu de vegetație, distrugând totul în calea sa până când o persoană dintr-una din generații are curajul de a se întoarce și de a înfrunta flăcările. Acea persoană aduce pacea pentru strămoșii săi și îi cruță pe copiii care vor urma“. Vei fi tu oare cel care înfruntă flăcările?

Nu contează dacă mergi la psihoterapie de zeci de ani sau dacă nu ți se potrivește terapia. Nu contează dacă ai mai întâlnit teoria sistemelor familiale în trecut sau dacă o iei în calcul pentru prima dată. Nu contează dacă ai o mulțime de amintiri din copilărie sau dacă îți este dificil să ți-o amintești. Uneori, amintirea explicită dispare pentru că a fost foarte dureroasă, dar cumva încă o mai simți. Ceea ce contează este să fii deschis, să fii dispus să explorezi, să simți și să descoperi ceea ce ar putea fi greu de înțeles, de acceptat sau de conștientizat. Ceea ce contează este să ai grijă de tine pe măsură ce avansezi în lectura acestei cărți, să îți dai seama dacă trebuie să continui să citești sau dacă e cazul să iei o scurtă pauză.

Felul în care decizi să folosești această carte depinde de tine. Nu există o modalitate corectă și o modalitate greșită de a o face. Poate vei decide să lucrezi cu terapeutul tău pe măsură ce citești aceste capitole, poate vei hotărî să le citești de unul singur într-un mod foarte intim și să reflectezi la ceea ce iese la iveală sau poate vei dori să le citești cu partenerul tău, cu un membru al familiei sau cu un prieten și să le folosești drept pretext pentru a deschide conversații profunde.

Indiferent de calea potrivită pentru tine, ești aici pentru că te afli într-o căutare. Ești aici pentru că te-ai săturat de greutatea pe care o porți, de tiparele extenuante în care te regăsești și de epuizarea cauzată de faptul că dorința ta bine intenționată de schimbare dă mereu greș. Te înțeleg, te aud, știu cum te simți și sunt încântată să fiu alături de tine în timp ce faci această muncă grea.

Să îți explorezi povestea originară este un pas curajos și extraordinar pe care îl faci în călătoria ta spre vindecare. Să începem.

---

[1] William M. Pinsof, Douglas C. Breulin, William P. Russell et al., Integrative Systemic Therapy: Metaframeworks for Problem Solving with Individuals, Couples, and Families (Washington, DC: American Psychological Association, 2018).

Partea I:

Rădăcinile noastre

1.

Trecutul tău este prezentul tău

Nu erau multe informații pe cererea de admitere în terapie pe care mi-a trimis-o. Doar numele ei, vârsta și un paragraf scurt despre problemele asupra cărora și-ar dori să lucreze.

Natasha Harris, 38 de ani

Vreau să-mi dau seama dacă partenerul meu este o persoană alături de care aș putea să-mi petrec mai departe viața. Îmi fac griji de mult timp, dar simt că nu mai pot să trec asta cu vederea. Puteți să mă ajutați?

Terapia era ceva nou pentru Natasha. În cele din urmă, prietenii ei au convins-o să vorbească cu cineva, cu mine adică, și era foarte emoționată și entuziasmată înainte de prima noastră ședință.

— Am mare nevoie de asta, a spus ea. Îți mulțumesc că ți-ai făcut timp să mă primești. Am amânat asta mult timp și știu că nu mai pot să o fac. În plus, prietenele mele s-au săturat să mă tot asculte cum mă plâng.

Ea a râs ușor jenată. Eu am zâmbit.

— Bănuiesc că devine obositor să tot auzi aceeași poveste din nou și din nou. Prietenele mele o aud de când mă cunosc.

— De cât timp te cunosc? am întrebat eu.

— Ah, păi, suntem prietene din copilărie. Ne știm de multă vreme. Sunt prietenele mele cele mai bune de peste treizeci de ani.

Nemulțumirile de care se săturaseră să mai audă prietenele ei nu se limitau la partenerul ei actual. Erau aceleași nemulțumiri pe care le exprimase în privința fiecărui partener pe care îl avusese de când a început să aibă relații romantice.

— Poți să-mi spui ce aud ele mai exact de la tine? am întrebat eu.

— Păi, ce să zic, aud că le povestesc de un fel de sentiment, un fel de senzație că ceva nu e în regulă. Ele îmi spun că eu doar caut cu lumânarea lucruri care să nu fie în regulă, știi? De parcă aș încerca să sabotez un lucru bun. Nu știu. Poate chiar resping oamenii care se poartă frumos cu mine. Nu știu ce să zic. Toată lumea spune asta, deci poate că e adevărat.

Deja observam faptul că Natasha este blocată într-o poveste care nu era a ei. Cuvintele și mesajele de la ceilalți îi infiltraseră în mod evident narațiunile legate de persoana sa. Îi era greu să-și dea seama ce simte ea, să recunoască ce știe ea și să își clarifice ce era adevărat pentru ea.

— Sună de parcă prietenele tale au multe păreri legate de felul în care te comporți în relații, dar eu sunt curioasă să aflu ce consideri tu că este adevărat cu privire la partenerul tău și la relația ta.

— Da, am înțeles. Clyde este un bărbat minunat. Este inteligent, atrăgător, interesant, are succes și este amabil și grijuliu. Dacă te uiți la Clyde, nu prea este nimic care să nu fie în regulă cu el. Toată lumea consideră că este minunat și că mi-am găsit în sfârșit perechea.

Am întrerupt-o:

— Dar oare tu consideri că este minunat?

Încercam să o ghidez înspre felul în care îl vede ea.

— Da. Este un partener minunat pentru mine. Este un bărbat extraordinar și chiar nu cred că am de ce să mă plâng. Pur și simplu, simt că ceva nu este

în regulă sau că ceva nu va fi în regulă. Poate că îmi scapă ceva, știi? Adică… dacă urmează să se întâmple ceva rău la un moment dat?

— S-a întâmplat vreodată ceva rău în alte relații?

Felul în care am schimbat subiectul, lăsându-l deoparte pe Clyde, părea să o surprindă.

— Nu cred, nu, a răspuns ea.

— S-a întâmplat vreodată ceva rău în familia ta? am continuat eu.

Făcu o pauză, uitându-se la mine nedumerită.

— Nu cred că asta are vreo legătură cu familia mea. De ce le place terapeuților să aducă întotdeauna în discuție acest lucru? Copilăria mea a fost minunată, sincer. Nu cred că vei descoperi prea multe acolo. Aș prefera să-mi dau seama doar ce să fac în legătură cu Clyde.

În asemenea momente, îmi vine să râd în barbă (cu afecțiune, desigur!) și mă gândesc la discursul TEDx al lui Brené Brown, „Puterea vulnerabilității“[2], în care ea povestește cum a încercat să fixeze o limită cu terapeutul ei în timpul primei lor ședințe: „fără chestii legate de familie, fără lucruri nasoale din copilărie, am nevoie doar de niște strategii“.

Atenție, urmează o dezvăluire deloc comodă: abordarea aceea nu a funcționat pentru Brené și nu va funcționa nici pentru tine. Fie că vrei să recunoști sau nu acest fapt, „chestiile legate de familie“ și „lucrurile nasoale din copilărie“ stau la baza a tot ce ți se întâmplă acum, sincer!

Știu, știu, poate că nu asta voiai să auzi. Poate că ești într-adevăr ferm convins că lucrurile acelea care s-au întâmplat cu mult timp în urmă nu te mai afectează deloc astăzi. Ai crescut și ai evoluat, nu-i așa? Poate că ai și iertat. E greu de crezut că lucruri de acum câteva decenii încă te mai ghidează și încă îți stăpânesc viața.

Dar de un lucru sunt sigură: trecutul tău creează tipare care îți afectează viața până în ziua de astăzi.

Prin urmare, chiar dacă ai evoluat, chiar dacă te-ai dezvoltat în moduri semnificative, chiar dacă nu mai ești persoana care erai în trecut… ei bine, tu ești în continuare o verigă într-un lanț multigenerațional.[3] Indiferent dacă ești sau nu conștient de acest fapt, sistemul tău familial extins ghidează părți din viața ta la scară mare și mică. Sunt șanse mari ca trecutul tău să regizeze spectacolul, spectacolul tău; iar dacă nu ești conștient de acest aspect, probabil că suferi din această cauză.

Trecutul persistă, amice. Cu cât încerci mai mult să-l eviți, cu atât te urmărește mai îndeaproape și îți cere să-i acorzi atenție. Te-ai întrebat vreodată de ce te cerți în legătură cu aceleași lucruri din nou și din nou? Te-ai întrebat vreodată de ce tot alegi aceleași tipuri de parteneri? Te-ai întrebat vreodată de ce reacționezi în același mod, indiferent cât de tare încerci să te schimbi? Sau de ce criticul tău interior repetă întotdeauna aceleași lucruri urâte în legătură cu tine? Acesta este trecutul tău care îți cere să-l iei în seamă. Acele „lucruri nasoale din copilărie“ îți conduc viața într-un mod pe care ar fi util să-l cunoști.

Prin faptul că a decis să nu petreacă timp discutându-și copilăria, de fapt, Natasha mi-a dezvăluit foarte multe. Într-o fracțiune de secundă, eu știam că va fi nevoie de puțină muncă, înainte ca eu și ea să devenim coexploratori în această călătorie. Ea încă nu era pregătită și asta era în regulă, dar partea interesantă este că această incursiune în povestea familiei ei va duce în mod inevitabil la descoperirea unor legături importante între trecutul și prezentul ei. Ea va găsi legături între familia ei de origine și întrebările care o frământă în legătură cu viața sa din prezent. Dacă va fi consecventă, în curând își va da seama că ceea ce trăiește în relația ei cu Clyde nu este atât de simplu și superficial cum crede ea.

Natasha nu este cu nimic ieșită din comun. La fel ca majoritatea clienților mei, ea vrea să vorbească doar despre problema pentru care a venit la terapie: dacă să rămână în relația ei sau nu. O privire mai atentă asupra trecutului ei, asupra dinamicii ei familiale, asupra programării și condiționării ei, asupra trăirilor sale din urmă cu câteva decenii, toate acestea nu i se păreau relevante, utile sau importante. Ea știa că urmau să se logodească în curând (Clyde căuta un inel de logodnă), așa că orice

moment folosit pentru a examina altceva decât această relație în particular părea să fie o pierdere de vreme. Să rămână cu Clyde sau să îl părăsească: aceasta era decizia care o chinuia pe ea.

Din punctul ei de vedere, bineînțeles că avea logică. Majoritatea oamenilor preferă să se concentreze pe direcția pe care urmează să o apuce, mai degrabă decât asupra locului din care vin. Dar ceea ce nu înțelegea Natasha era faptul că să-l analizeze doar pe Clyde ar fi fost tocmai ceea ce nu i-ar fi permis să înțeleagă situația în întregime. Pe parcursul următoarelor luni în care am lucrat cu ea, Natasha nu numai că și-a analizat copilăria și relațiile din trecut, dar i-a analizat pe ambii ei părinți și pe sora sa. În cele din urmă, a început să înțeleagă multe lucruri atât în legătură cu Clyde, cât și cu alte probleme cu care se confrunta de ani de zile.

*

Merită să-ți dedici timpul examinării familiei tale de origine… Însă nu este întotdeauna ușor. În paginile ce urmează, vom face acest lucru împreună, pentru că dacă nu suntem conștienți de tiparele după care funcționăm, soarta noastră va fi să le repetăm în moduri previzibile și deseori distructive. Întocmai ca Natasha.

La fel ca în cazul multor altor persoane, înainte de a se cunoaște mai bine, Natasha ținea la povestea sa, conform căreia copilăria ei ar fi fost ideală. Căsnicia părinților ei era încă intactă, iar ea crescuse într-un sistem familial iubitor. „Nu am de ce să mă plâng. Am avut o copilărie minunată și m-aș simți ridicol dacă aș încerca să găsesc ici-colo câte ceva de criticat, mai ales că atât de multe alte persoane au dus-o mult mai greu decât mine.“

Natasha a căzut victimă atât idealizării, cât și a ceva ce eu numesc comparația rănilor. Ea nu își permitea să-și asume povestea originară, pentru că „altora le-a fost mai greu“. Ea a avut, de pildă, o prietenă care a

fost abuzată de către tatăl ei. De asemenea, fratele unei alte prietene a furat toți banii familiei și i-a pierdut la jocuri de noroc.

„Astea sunt adevăratele probleme. Astea sunt probleme reale. Asta înseamnă suferința reală și trauma reală“, a spus ea. Suferința și durerea ei nu se compara nici cu suferința și durerea prietenelor ei, nici cu nenorocirile străinilor. Ea nu considera că are dreptul să simtă așa ceva.

Mi s-a părut important să acord atenție felului în care folosea cuvântul real. Ceea ce am auzit printre rânduri a fost: Suferința și trauma mea nu sunt atât de vizibile. Oare oamenii pot să admită acest fapt, chiar dacă nu este atât de bătător la ochi? Pot să admit eu acest fapt pentru mine însămi? Oare suferința mea își are locul aici?

Pentru că Natasha avusese și ea parte de suferințe în trecutul ei: auzeam aceasta în vocea ei și o observam de-a lungul poveștilor pe care mi le spunea. Cu toate acestea, dacă nu considera că suferința sa merită să fie luată în seamă, nu puteam să o abordăm în discuțiile noastre din cabinet.

Comparația rănilor este un bun motiv de distragere a atenției, indiferent dacă este sub formă de minimalizare sau maximalizare. Accentul nu mai cade pe tine: pe povestea ta, pe vulnerabilitatea ta și, în cele din urmă, pe vindecarea ta. De asemenea, se întâmplă frecvent să îți idealizezi trecutul, la fel ca Natasha. Aceasta reprezintă o încercare de a ne proteja. Dacă tu continui să îți privești familia dintr-un punct de vedere strict pozitiv, nu va trebui să înfrunți durerea, să te simți de parcă nu ești loial față de ai tăi sau să pari nerecunoscător pentru grija și iubirea pe care, totuși, ți-au oferit-o. De asemenea, dacă trecutul nu este pe atât de sigur pe cât încerci să-l faci să pară, este posibil să pierzi din vedere lucrurile de care ai avut sau nu parte și să-ți fie frică de felul în care ar putea să arate prezentul sau viitorul tău.

Acesta este un paradox cu care se confruntă mulți dintre noi: cum să reușim să gândim critic în legătură cu familia noastră de origine și, în același timp, să respectăm iubirea și eforturile făcute pentru noi. Este dificil să avem două idei contradictorii în capul nostru în același timp. Totuși, dacă nu poți să-ți analizezi povestea originară, dacă nu poți să-ți privești suferința și trauma în față, dacă ești blocat pentru că încerci să faci ca lucrurile prin

care ai trecut să pară mai mici sau mai mari decât au fost, dacă ești ținut pe loc pentru că idealizezi trecutul familiei de proveniență sau dacă ești imobilizat pentru că încerci să treci totul prin filtrul rațiunii, riști foarte mult să devii un spectator al propriei tale vieți.

Natasha trebuia să înceteze să-și mai compare suferința cu durerea celorlalți și să-i ofere un loc de exprimare, fără a se lăsa distrasă de strategiile menționate mai sus. Ea avea nevoie să-și accepte adevărata sa poveste originară. De asemenea, trebuia să înceapă să înțeleagă rolul pe care ea și l-a asumat pentru a-și ajuta familia să meargă mai departe.

Rolul tău în familia de origine

Copiii au o privire incredibil de pătrunzătoare. Ei observă constant, privesc, simt și sesizează ceea ce se întâmplă în jurul lor. Sunt foarte atenți la trăirile emoționale ale celorlalți, deseori oferind o îmbrățișare sau un pupic unui părinte sau unui frate pe care îl consideră trist sau supărat. Este într-adevăr fascinant să vezi felul în care copiii observă ceea ce deseori atât de mulți adulți trec cu vederea. Intuiția lor încă este intactă și nu sunt năpădiți de distrageri constante. Ei încă sunt prezenți și receptivi la mediul lor înconjurător și încă nu au învățat să acopere durerea lor sau pe a celorlalți cu scuze sau prin minimalizare. Copiilor nu le este frică nici să atragă atenția către suferința pe care o observă la ceilalți. De asemenea, ca majoritatea dintre noi, ei își doresc deseori să rezolve în mod instinctiv problemele pe care le sesizează în jurul lor.

Această sensibilitate incredibilă față de suferință și impulsul de a o face să dispară îl determină deseori pe copil să-și asume un rol decisiv în menținerea integrității familiei, prin faptul că oferă un sprijin afectiv membrilor familiei sau prin aceea că își asumă rolul de figură parentală pentru un frate mai mic sau pentru o surioară. Poate că și tu ai încercat să-i

distragi pe părinții tăi de la greutățile pe care le întâmpinau în viețile lor sau poate că doar ai vrut să le faci viața mai ușoară. De exemplu, dacă ai avut un frate sau o soră cu nevoi speciale, poate că ai observat faptul că părinții tăi erau stresați și epuizați și ai decis să îți asumi rolul copilului ușor de îngrijit, al copilului care are grijă de sine și face tot ce-i stă în putință să nu provoace și mai mult stres într-o gospodărie care atârna oricum de un fir de ață. Copiii receptivi își dau seama ce este necesar și își asumă rolul de a proteja familia sau de a avea grijă de ei înșiși.

Însă există aici un dezavantaj: mai ții minte rolul pe care ți l-ai asumat pe atunci? Acesta ar putea să-ți condiționeze acțiunile și reacțiile pe care le ai în prezent. Acel rol reprezintă una din modalitățile principale prin care trecutul continuă să te influențeze până în ziua de astăzi. În mod inconștient, s-ar putea să alegi parteneri, prieteni sau chiar și locuri de muncă, unde să te regăsești întocmai în rolul pe care îl cunoști deja atât de bine. Dacă erai perfecționistul familiei, este posibil să-ți menții tendințele perfecționiste și în relațiile tale adulte. Dacă ai avut grijă de un părinte sau de un frate, poate că te vei simți silit să ții cont și acum de nevoile tuturor. Poate că ai fost copilul rătăcit, cel invizibil, care se făcea mic și rămânea tăcut — de aceea îți este greu până în ziua de astăzi să spui ferm și clar ce ai de spus. Sau poate că ai fost clovnul familiei și încă ți se pare că rolul tău este să-i distrezi pe ceilalți. Însă există și o modalitate mai subtilă prin care un rol din copilărie te urmărește, mai exact atunci când respingi rolul pe care îl aveai când erai copil. Dacă erai confidentul sau reazemul afectiv al unuia dintre părinții tăi, s-ar putea să observi că în prezent nu mai ești dispus să oferi sprijin afectiv și intimitate pentru partener. Orice semn de nevoie emoțională din partea unui partener sau a unui prieten s-ar putea să-ți reamintească de cât de epuizant a fost să ai rolul de suport în copilărie, așa încât te ferești de orice formă de legătură emoțională, de orice tip de apropiere și vulnerabilitate.

Rolul pe care ți l-ai asumat s-ar putea să fi fost necesar pentru a menține pe linia de plutire o familie aflată în dificultate, dar poate că nu mai este necesar în momentul acesta. De fapt, rolul pe care îl aveai ar putea fi întocmai ceea ce te împiedică acum să te vindeci. Este posibil să te împiedice să descoperi, să numești și să înfrunți o suferință mai adâncă și,

prin urmare, să ai o legătură mai profundă și mai intimă cu partenerul tău. Asta am descoperit împreună cu Natasha, pe măsură ce am cercetat mai adânc pentru a afla de ce ezită să-și ia un angajament față de partenerul ei iubitor, Clyde.

Pe măsură ce treceau săptămânile, Natasha continua să insiste că a avut o copilărie fericită. Eu am continuat să o întreb timp de mai multe ședințe în legătură cu faimosul „lucru rău care urma să se întâmple“, pe care îl anticipa în relația ei — era vorba despre frica ei că, într-o zi, Clyde va dezvălui ceva despre sine, ceva ce a ascuns până în acel moment. Întrebările mele legate de o întâmplare negativă din familia ei sau din alte relații au rămas fără răspuns, dar când am întrebat-o pe Natasha dacă a ascuns vreodată ea însăși ceva, i s-a aprins un beculeț.

Ea mi-a împărtășit faptul că, pe când avea cincisprezece ani, dăduse peste un e-mail care rămăsese deschis pe calculatorul tatălui ei. Calculatorul ei avea niște probleme și trebuia să termine ceva pentru școală, o temă pentru ziua următoare. Ea l-a întrebat pe tatăl ei dacă ar putea să-l folosească pe al lui, iar el a spus că da.

„Probabil că nu și-a dat seama că a lăsat e-mailul deschis“, a spus ea. Ochii i s-au umplut cu lacrimi.

„Mesajele erau chiar acolo. Chiar în fața mea. Am citit fiecare dintre e-mailurile pe care și le-au trimis. Pe fiecare în parte. Nu puteam să privesc în altă parte. Nu avea nicio logică pentru mine. O femeie, care nu era mama mea, îi spunea tatălui meu cât de mult îl iubește, cât de minunat fusese sfârșitul de săptămână, despre felul în care abia așteptă să-și petreacă viața împreună cu el. Și tatăl meu îi răspundea la fel. Povestea aceasta continua de ani de zile. Ani. Și nimeni nu era la curent cu acest lucru. Tatăl meu a intrat peste mine. Pur și simplu, m-am holbat la el cu lacrimi în ochi și am început să zbier. În săptămâna aceea, mama mea era plecată într-o călătorie de afaceri, iar sora mea era la antrenamentul de baschet. El s-a uitat la mine și mi-a zis: «Te rog, nu îi spune mamei tale. Promit că rup legătura». Nu am mai vorbit niciodată despre asta și nu i-am spus niciodată mamei mele. A rupt acea relație: îi verificam e-mailurile și telefonul în mod regulat, ca să

fiu sigură. M-a lăsat să fac asta. Cred că a fost modalitatea noastră tacită de a ne asigura că «înțelegerea» noastră rămânea în picioare.“

A făcut o pauză și a dat din cap. S-a uitat în jos tot timpul cât mi-a împărtășit această întâmplare. Și-a ridicat ochii și mi-a întâlnit privirea.

„Ce povară grea“, i-am spus eu cu calm. „Să ții un asemenea secret timp de peste două decenii… Pot doar să-mi imaginez durerea, confuzia și întrebările pe care ți le-ai pus.“

Natasha păstrase secretul. Ea și-a jucat rolul de minune. A păstrat secretul atât de bine, inclusiv față de sine, încât aproape că a fost uitat, dizolvat într-un mod straniu, astfel încât să-i permită familiei sale să continue să funcționeze în felul în care a făcut-o dintotdeauna: fericită, apropiată, iubitoare. De parcă nu s-ar fi întâmplat nimic greșit.

Nu este de mirare că Natasha era de părere că a avut o copilărie grozavă. Rolul ei de păstrătoare de secrete a acoperit totul și i-a scutit pe toți de orice fel de durere și tristețe, însă tocmai succesul rolului pe care l-a jucat Natasha a fost cel care a permis trecutului ei să pună stăpânire pe ea și să o împiedice să găsească, în viața prezentă, o cale de urmat ceva mai constructivă.

Renunțarea la autenticitate în favoarea ataşamentului

Când erai copil, probabil că erau momente nesfârșite în care fie erai rugat, fie erai încurajat să fii mai mult într-un fel și mai puțin în altul pentru a primi iubire, apropiere, validare, siguranță sau aprobare din partea părinților și a îngrijitorilor tăi. Poate că ai primit mesaje de la părinții tăi; mesaje pe care ei le considerau a fi inofensive, dar care, de fapt, îți cereau să fii mai

puțin tu însuți. Și ghici ce ai făcut atunci, când erai copil? Probabil că ai acceptat acest lucru. Vrei să afli de ce? Pentru că atașamentul este necesar pentru supraviețuirea ta și pentru că nevoia ta de a fi iubit, dorit, ales, protejat, prioritizat și în siguranță este mai presus de orice.

Dar la fel de esențială ca nevoia ta de atașament este nevoia ta de autenticitate. Să fii autentic înseamnă să fii liber să exiști și să simți; înseamnă să te dezvălui pe deplin față de tine însuți și față de cei pe care-i lași în spațiul tău intim. Autenticitatea este la baza existenței noastre. Fără aceasta, are loc o moarte interioară.

Atât autenticitatea, cât și atașamentul sunt nevoi puternice. Cu toate acestea, după cum spune dr. Gabor Maté, un specialist în traumă și dependență: „Când autenticitatea pune în pericol atașamentul, atașamentul triumfă în fața autenticității“.[4] Faptul că mulți dintre noi trebuie să renunțe la o parte esențială din propria persoană pentru a supraviețui ne pune pe gânduri: Pentru a păstra legătura cu tine, trebuie să mă abandonez pe mine însumi; iar dacă vreau să fiu sincer cu mine însumi, trebuie să aleg să rup legăturile cu tine. Și cât de greu trebuie să fi fost pentru niște oameni mititei, inclusiv pentru tine, să fie obligați să aleagă iar și iar una dintre alternative.

Când suntem copii, renunțăm într-adevăr la autenticitate în favoarea atașamentului. Bineînțeles că o facem; atașamentul este mai important pentru supraviețuirea noastră. Dacă iei note mari, îl faci fericit pe tata. Dacă ești mai liniștit, mama este mai puțin nervoasă. Dacă slăbești, devii centrul atenției. Dacă ești bine, părinții tăi sunt mai puțin stresați. Dacă ai o criză de nervi, tata nu o mai rănește pe sora ta. Dacă aprobi mereu, menții pacea. Dacă o ajuți pe mama ta, este mai puțin tristă. Ai învățat să te adaptezi pentru a fi sigur că părinții tăi nu te abandonează, că nu te resping, urăsc, critică, judecă sau reneagă. Din păcate, și adulții acționează adesea în acest fel. Însă o fac pentru că au fost condiționați să o facă. Acest fapt se întâmplă pentru că am învățat că valorizarea, apartenența, prioritizarea, încrederea și siguranța ne sunt oferite atunci când ne dăm peste cap pentru a le face celorlalți pe plac.

Acesta este contextul, în povestea ta originară cu privire la atașament și autenticitate, în care înveți să-ți trădezi propria ființă. Acesta este momentul în care înveți să-ți abandonezi adevăratul tău sine în favoarea atașamentului. Acesta este locul în care înveți să-ți schimbi forma, transformându-ți adevărata persoană doar pentru a primi ceea ce crezi că ai nevoie.

Reflectează preț de o clipă la acest fapt. Ai fost convins că a deveni altcineva decât ești de fapt este singurul mod de a obține lucrurile pe care ți le dorești cel mai mult. Dacă devin acea persoană de care tu ai nevoie, eu pot să mă asigur că voi avea parte de iubire, apropiere, aprobare, siguranță și validare. Aceasta este o formă de autoapărare și ai încercat din greu să te acomodezi la nevoile celuilalt. Însă, de fapt, să înveți să-ți schimbi forma ori de câte ori este nevoie nu este o victorie. Nu îți oferă câștigul pe care ți-l dorești. Chiar dacă primești validare pentru notele de zece, pentru faptul că faci trucul cu pălăria sau pentru că îți reprimi emoțiile, în adâncul tău tu cunoști adevărul. Vezi dincolo de artificiu și știi că, atunci când validarea este oferită datorită inautenticității tale, nu poți să ai încredere în acea valorizare. Nu este de mirare că devenim adulți care sunt nesiguri pe ei, nehotărâți, care se îndoiesc de ei înșiși și de ceilalți. Nu este de mirare că este atât de greu să te prezinți sub forma ta autentică și să ai încredere că celălalt te va iubi, te va prefera, te va respecta și te va cinsti.

Povestea Natashei ne oferă un exemplu excelent. Ea devenise extraordinar de bună la a-și schimba identitatea. Ea a evitat să-și exprime suferința cauzată de lipsa de fidelitate a tatălui său, pentru ca familia să poată să meargă mai departe. Cu toate acestea, astfel de victorii sunt adesea derizorii. Ea purtase atât de mult timp acea povară grea, încât nu mai știa cum să își respecte propria suferință, propria tristețe, propria pierdere. Ea renunțase la sinele ei autentic în favoarea atașamentului față de tatăl ei, care avea nevoie ca secretul său să fie păstrat, și față de mama sa, căreia nu i s-a spus nimic. „Târgul“ încheiat între tată și fiică o priva de libertate, de reziliență, de capacitatea de a putea să pășească liber în fluxul și refluxul care caracterizează în mod inevitabil relațiile și de a urma calea către vindecarea relațională împreună cu partenerul ei. Natasha stătea pe tușă în

propria ei viață, lăsând problemele nerezolvate din trecutul ei să-i dicteze cursul vieții și să își pună amprenta pe relațiile sale și pe vindecarea sa.

Trecutul nostru este cheia către prezentul nostru — și către viitorul nostru

Știu că poate fi tentant să privești doar către ceea ce îți va aduce viitorul. Știu că poate îți dorești să rămâi cu privirea îndreptată înainte, dar trebuie să te rog să îți mai întorci capul din când în când. Lucrurile din trecutul tău, toate „chestiile legate de familie“ contează… Foarte mult. Dacă îți dorești să vindeci relația cu tine însuți și cu ceilalți, atunci înțelegerea poveștilor tale originare va fi necesară. Părțile nevindecate și nerezolvate din trecutul tău îți stăpânesc viața chiar și în momentul de față, dar lucrurile nu trebuie să continue în acest fel.

Moștenirile și secretele de familie, fricile și nesiguranțele sunt transmise de-a lungul lanțului generațional. Unele dintre acele lucruri sunt oferite și asumate în mod deschis, cum ar fi ritualurile de sărbători, mantrele familiei sau serile de marți în care gătiți pizza. Însă, alte tradiții preluate de la predecesorii noștri sunt nesănătoase, ba chiar insidioase. O femeie devine, de exemplu, din ce în ce mai critică față de greutatea fiicei sale în același mod în care a criticat-o și mama sa. Un tată începe să își piardă răbdarea când copiii săi nu se ridică la așteptările sale nerealiste, deși l-a urât pe tatăl său pentru rigiditatea și regulile prin care se simțea controlat. Tot pe linie generațională se transmit și secretele de familie: o aventură amoroasă despre care nu se vorbește de frica judecății celorlalți din comunitate sau moartea unui copil mic care nu este niciodată acceptată și jelită pe deplin.

Când Natasha a descoperit e-mailurile tatălui său, trăirea aceea i-a lăsat o urmă de neîncredere față de ceilalți, dar și față de sine, ambele fiind la fel de dăunătoare. Cu toate că nu era pe deplin conștientă de acest fapt,

Natasha a început apoi să trăiască fără să mai poată avea încredere în cineva. Nu mai știa ce să creadă și ce nu. Ea era atrasă de oamenii „buni“, oamenii siguri, oamenii pe care i-ar fi descris drept sinceri, blânzi, grijulii și amabili, dar indiferent cât de consecvenți erau aceștia, ea se aștepta mereu să se întâmple ceva rău. Strategia ei de adaptare (coping) era să încheie relațiile romantice înainte de vreme. În acest fel, nu mai trebuia să se aștepte să se întâmple ceva oribil, la fel cum se întâmplase cu tatăl ei cu câteva decenii în urmă.

Acest fapt nu era deloc evident pentru Natasha. Ea nu povestise nimănui altcuiva despre cum a descoperit acea infidelitate a tatălui său, ci a păstrat secretul în sinea ei până când mi l-a dezvăluit cu voce tare. Pe parcursul numeroaselor săptămâni ce au urmat, Natasha urma să înțeleagă că îndoielile sale legate de Clyde, îngrijorarea ei că „ceva nu este în regulă“ erau prelungiri ale rupturii majore pe care o trăise în relația cu tatăl ei. Discreția și confidențialitatea care i se ceruseră în mod subtil de către tatăl ei îi blocaseră dezvoltarea, iar discreția și confidențialitatea pe care le-a respectat în continuare au făcut-o să aleagă parteneri excepționali, despre care credea că o vor înșela în cele din urmă într-un fel sau altul. Abia în momentul în care ne-am adâncit în munca de vindecare a rănii originare, a reușit să se elibereze de trecutul ei și să găsească un final fericit și o cale mai sănătoasă.

Multe persoane, poate chiar și tu, trebuie, în primul rând, să accepte faptul că această muncă de explorare a originilor, deși este fundamentală, nu este întotdeauna ușoară. Ideea de a privi înapoi către copilărie poate fi de-a dreptul înfricoșătoare. Este posibil să te sperie gândul la ceea ce ai putea să descoperi acolo, poate fi copleșitor să reflectezi la măsura în care vei fi capabil să gestionezi ceea ce vei descoperi de fapt și poate să ți se pară că toată această explorare este ca un fel de diversiune de la problemele actuale foarte importante.

Realitatea este că mulți dintre noi suntem înclinați să așteptăm până când suntem într-o situație de criză și ceea ce pot să îți spun din experiența mea

profesională este că, în general, cuplurile și indivizii așteaptă mai mult decât ar trebui înainte să ceară ajutorul unui specialist.

Fie că te afli într-o relație sau nu, poate vei remarca faptul că de obicei negociezi cu tine însuți și încerci să găsești o cale de ieșire mai simplă, mai ușoară.

Ar trebui să pot să găsesc o soluție de unul singur.

Dacă mă duc la terapie, vor ieși la iveală și mai multe lucruri rele.

Familia mea a făcut tot ce i-a stat în putință și nu vreau să ajung să-i urăsc din cauza faptului că încep să dezgrop acum lucruri inutile.

Dar dacă, de fapt, dezgroparea poveștii tale originare ar putea să-ți ofere alinare și tocmai răspunsurile pe care le-ai căutat în tot acest timp?

---

[2] Brené Brown, „The Power of Vulnerability“, filmat la data de 3 ianuarie 2011, la TEDxHouston, Houston, Texas, Statele Unite ale Americii, videoclip, 13:04, https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzlF7o.

[3] Mona D. Fishbane, „Differentiation and Dialogue in Intergenerational Relationships“, în Jay L. Lebow (coord.), Handbook of Clinical Family Therapy (Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2005), pp. 543–68.

[4] Gabor Maté, „Authenticity vs. Attachment“, videoclip filmat la data de 14 mai 2019, 4:18, https://www.youtube.com/watch?v=l3bynimi8HQ.

2.

Numirea rănii tale

În fiecare zi, oameni ca Natasha se duc pentru prima dată la terapie, dorind să vorbească despre problemele cu care se confruntă în momentul prezent. Am avut sute de ședințe inițiale cu indivizi, cupluri și familii, și acea primă ședință terapeutică sună întotdeauna cam așa: Ne tot certăm în legătură cu aceleași lucruri și nu reușim niciodată să găsim o soluție. Sau: Nu avem o legătură sexuală puternică. Sau: Sunt atât de stresat încercând să-mi descopăr calea de urmat în viitor și ceea ce ar trebui să fac. Sau: Trebuie să încetez să mai încerc să o fac pe mama mea să-mi înțeleagă punctul de vedere.

Majoritatea oamenilor vor să găsească o soluție cât mai curând. Vor să ajungă de la punctul A (disconfort) la punctul B (ușurare) cât mai repede. Ce să facem ca să nu ne mai certăm în felul acesta? Poți să ne ajuți să găsim o soluție? Sau și mai bine: Nu poți să ne spui pur și simplu cine dintre noi doi are dreptate și cine nu? Ideea este următoarea: putem să stabilim niște reguli și strategii în legătură cu modul în care să ne certăm, să vorbim cu mai multă blândețe unul cu celălalt în momentele încinse, să ne exprimăm recunoștința și să ne înțelegem reciproc perspectiva asupra vaselor murdare, socrilor sau cheltuielilor excesive. De asemenea, e posibil că în acea primă ședință de terapie să simți într-adevăr o ușurare, ca și cum ai fi făcut un progres real.

Totuși, permite-mi să îți spun ce urmează întotdeauna după aceea. Același cuplu se întoarce săptămâna următoare împărtășind o poveste care seamănă destul de mult cu precedenta. Domnișoara tânără care își dorește să înceteze să o mai convingă pe mama ei să o înțeleagă a purtat încă o conversație cu ea și s-a sfârșit urât din nou. De asemenea, cuplul care încerca noi moduri de a revigora legătura sexuală se simte tot mai deznădăjduit când încercările partenerilor dau greș.

Îți voi oferi o scurtătură chiar de la începutul acestei cărți, în regulă? Este simplă, dar importantă. S-ar putea să îți dai deja seama despre ce este vorba, pe baza a ceea ce ai citit deja, dar în caz că există totuși neclarități, acesta este un moment bun ca să înlătur orice posibilă neînțelegere.

Iată scurtătura: Probabil că, dincolo de nivelul superficial, se întâmplă mult mai multe decât problema pe care vrei să o discuți inițial în cabinetul terapeutului.

Pentru a face schimbări de durată, integrate, trebuie să înțelegi ce se află sub capotă, și sub capota aceea se află povești originare și suferințe nerezolvate din familia ta care necesită atenție din partea ta, pentru ca ceea ce se întâmplă în prezent să poată fi reparat și alinat. Pentru a realiza munca de vindecare a rănii originare, trebuie să ne analizăm familiile de proveniență, să le descoperim sau să le identificăm punctele sensibile și să numim ceea ce a rămas fără nume în trecut.

Originile tale

Așadar, de unde să începem? Începem de acolo de unde ai început tu. Poate nu chiar atât de departe, dar ne vom întoarce destul de mult în trecut. Ești pe cale să descoperi originile tale.

Începem cu familia ta de origine. Acesta este sistemul familial în care ai crescut, iar persoanele de care erai și de care poate încă ești atașat emoțional fac parte din acest sistem. Observație: pe parcursul acestei cărți, voi folosi termenii familie de origine și sistem familial în mod interșanjabil. Oamenii din familia ta de origine au pus bazele credințelor, valorilor și identității tale, indiferent dacă erau rude de sânge sau nu. Acesta este locul în care ești educat pentru prima dată în legătură cu aproape tot — de la iubire la conflict și apoi la critică. Familia ta de origine te-a învățat despre tine însuți, despre cum să interacționezi cu ceilalți și la

ce să te aștepți din partea celor din jur. Poate că ai un singur sistem familial sau, dacă ești ca mine (cu părinți divorțați și dinamici familiale separate în fiecare dintre ele), poate că ai două familii de origine. Este posibil să ai chiar și mai multe.

Pentru multe persoane, părinții și frații au fost principalii îndrumători. Însă pentru mulți alții, familiile de origine includ bunici, părinți și frați vitregi, familii adoptive sau de plasament, o mătușă sau un unchi care a locuit cu ei. Am avut clienți care au crescut cu bone cu care au petrecut mai mult timp decât cu rudele lor. Sau am avut clienți care stăteau acasă la vecini după școală până la ora zece seara, când părinții lor se întorceau de la muncă. Aceste figuri de îngrijire pot fi considerate fără probleme a fi parte din familia de origine.

De asemenea, dacă ai crescut cu multiple sisteme familiale, îți recomand să arunci o privire către fiecare dintre ele. Să înveți să faci parte din multiple familii și să te orientezi în interiorul lor nu este o sarcină ușoară. Fiecare dintre ele ți-a oferit o anumită educație. Poate că ai primit mesaje contradictorii în ceea ce privește etosul muncii, importanța școlii sau comportamentul pe care trebuie să-l aibă un copil față de cei mari. Este posibil să fi fost obligat să respecți reguli diferite de la un cămin la altul, reguli legate de cât de multe ore aveai voie să te uiți la televizor, când trebuia să mergi la culcare, ce feluri de mâncare aveai voie să mănânci sau ce fel de treburi casnice trebuia să faci. De asemenea, poate că ai învățat să exiști în moduri diferite în funcție de fiecare cămin, plecând de la diferențele de statut socioeconomic sau de religie.

De asemenea, un alt aspect care ar fi putut să difere este unde ai trăit suferință și tristețe sau unde ai avut parte de confort și bucurie. Poate că te-ai simțit merituos într-una dintre familii, și nu în cealaltă; poate că te-ai simțit în siguranță într-unul dintre cămine, dar simțeai frică în celălalt; și poate că ai simțit că ești prioritizat de unul dintre părinții tăi, însă nu și de celălalt. Să te orientezi printre mai multe familii de origine este rareori o sarcină ușoară, însă merită să ținem cont de înțelegerea diferitelor tale trăiri înainte de a aprofunda subiectul. Așa că ține minte să cauți aceste povești originare în multiple locuri, nu numai în căminul tău principal.

O poveste originară este povestea primelor tale trăiri: prima dată când cineva te-a învățat să faci ceva, prima dată când ai remarcat ceva și ai fost martor la ceva deosebit, prima dată când ți s-a spus ceva ce a avut un impact asupra ta și, ceea ce este esențial pentru scopul acestei cărți, prima dată când ai avut parte de suferință. Cu toate că primele momente când faci ceva, indiferent despre ce este vorba, sunt importante, ceea ce lasă într-adevăr o impresie asupra ta este prima dată când ai pățit ceva profund dureros, ceva care ți-a schimbat viața sau când cineva sau ceva ți-a cerut să te schimbi — aceste lucruri sunt esențiale pentru noi, chiar dacă amintirea propriu-zisă a ceea ce s-a întâmplat ar putea să fi fost demult îngropată.

Menționez că, deși prima formă de educație despre iubire, comunicare, limite și alte lucruri o primești de la familia ta de origine, poveștile originare nu iau mereu naștere în familia ta. Ele nici măcar nu își au originea în mod obligatoriu în copilăria ta! Vei putea identifica povești originare și influențe determinante venind din partea societății, mediilor de comunicare, religiei, profesorilor și relațiilor romantice din trecut. Aceste povești pot fi scrise în anii de adolescență, în tinerețe sau chiar și cu puțin timp în urmă, în acele momente când te confrunți cu ceva pentru prima dată. Poveștile originare sunt deseori (însă nu întotdeauna) povești din copilărie. Noi scriem și rescriem în permanență povestea vieții noastre.

Așadar, poate că acum ești de părere că știi deja foarte multe despre asta. Pe bună dreptate, având în vedere că tu ești singura persoană care a trăit viața ta. Totuși, de fiecare dată când mă uit în urmă și călătoresc în trecut, învăț ceva nou despre mine însămi. Mă văd dintr-un unghi nou și cred că și tu ai putea să o faci. Prin urmare, haide să începem cu primul set de întrebări care să te ajute să inițiezi procesul.

Întrebările privind originile tale: primii pași

Când încep să lucrez cu vreunul din clienții mei, este necesar să descopăr mai multe despre copilăria lui și cum a decurs ea. Vreau să aflu mai multe despre familia lui de origine, dinamicile relaționale (prezente și trecute) din viața lui, calitățile fiecărui membru al familiei, experiențele și observațiile clientului din copilărie și multe altele. Așadar, în timpul acestei explorări, începem să identificăm acele dorințe sau nevoi din copilărie care nu au fost satisfăcute. Chestiuni dure, știu, dar care sunt extrem de importante pentru înțelegerea punctelor sensibile de la momentul prezent.

Pe măsură ce le explorezi, este posibil să-ți amintești de trăsături sau caracteristici ale membrilor familiei tale la care nu te-ai gândit de mult timp. Poate că vei reflecta la felul în care s-au schimbat lucrurile în familia ta după un anumit eveniment sau la felul în care anumite comportamente și credințe au fost transmise din generație în generație. Familiarizarea ta cu această parte a sistemului este importantă. Ea îți oferă o privire de ansamblu asupra familiei tale de origine, asupra relațiilor tale cu cei din familie și asupra raporturilor existente între ei. Te va ajuta să începi să identifici anumite tipare.

Eu te-aș încuraja să ai un jurnal la îndemână în timp ce parcurgi această carte și rezolvi exercițiile propuse. Poți să notezi ceva ce a rezonat profund cu tine și poate că îți vei dori să scrii în jurnal răspunsurile tale la numeroasele întrebări care-ți vor fi puse pe parcurs. Ai grijă de tine pe măsură ce explorezi aceste aspecte.

Cu toate că unele dintre întrebările pe care le formulez diferă de la un client la altul, următoarele se regăsesc aproape de fiecare dată:

• Cine era prin preajma ta în copilărie?

• Cum se purtau adulții între ei?

• În ce moduri își exprimau iubirea unul față de celălalt?

• Descrie-mi-l pe tatăl tău: atât cine era el ca individ, cât și cum a fost el ca tată. Relatează lucrurile pe care le admirai, pe cele pe care le judecai, ce îți plăcea și ce îți displăcea.

• Descrie-mi-o pe mama ta: atât cine era ea ca persoană, cât și cum era ea ca mamă. Relatează lucrurile pe care le admirai, pe cele pe care le judecai, ce îți plăcea și ce îți displăcea.

• Dacă ai avut părinți vitregi sau alte figuri parentale în viața ta, te rog să răspunzi la aceleași întrebări și cu referire la aceste persoane.

• Au fost întâmplări care au schimbat modul în care adulții se purtau între ei sau cu tine? Dacă da, te rog să-mi împărtășești care au fost acele evenimente și ce s-a schimbat.

• Au existat persoane care s-au confruntat cu tulburări psihice?

• Cum au fost abordate tulburările psihice? Sau pur și simplu nu au fost luate în seamă?

• Au existat cazuri de lipsă de fidelitate, de trădare, tranziții majore, dispariții sau decese neașteptate în familie?

• Care a fost impactul celor de mai sus asupra familiei tale?

• Ce ai fi vrut să înțeleagă tatăl tău despre tine? Ce ai fi vrut să înțeleagă mama ta despre tine?

• Dacă ar fi înțeles acele lucruri, ce consideri că ar fi fost diferit în relația ta cu ei?

• Ce îți doreai din tot sufletul când erai copil?

• Descrie relația cu fiecare dintre frații tăi, dacă ai avut frați.

• Dacă ai putea să-i spui un singur lucru tatălui tău și nu ar exista niciun fel de consecințe, care ar fi acela?

• Dacă ai putea să-i spui un singur lucru mamei tale și nu ar exista niciun fel de consecințe, care ar fi acela?

• Care este amintirea ta preferată din copilărie?

• Care este amintirea ta cea mai dureroasă din copilărie?

Să răspunzi la aceste întrebări necesită timp, curiozitate, deschidere, curaj și vulnerabilitate, dar dacă faci această muncă, vei obține informații valoroase și vei descoperi contextul trăirilor tale din trecut și din prezent.

Dezvăluirea rănii

Pe măsură ce te afunzi în amintirile tale din trecut, probabil că te vei confrunta cu lucruri care vor părea deosebit de dificile și sensibile. Acest lucru este perfect normal. Munca de vindecare a rănii originare presupune identificarea și numirea rănii tale originare, a suferinței din trecutul tău care nu s-a vindecat și care supurează, pe care încă nu ai recunoscut-o pe deplin în viața ta. Dezvăluirea și numirea acestei răni este unul dintre cei mai mari pași pe care-i vei face înspre vindecarea ta.

Când aud cuvântul rană, în primă instanță, mă gândesc mereu la o rană fizică. Mai ții minte cum te juleai la genunchi sau coate când erai copil? Un părinte ar fi putut să ți-o curețe, să pună un plasture peste ea și să-ți amintească să lași să intre niște aer acolo, ca să o ajute să se vindece. La un moment dat, s-a format o crustă peste ea, dar după aceea, te-ai lovit de marginea mesei sau ai scărpinat crusta (cum fac copiii) și ai început să sângerezi iarăși. Acea rană s-a deschis din nou și ai resimțit durerea fizică de parcă tocmai atunci te-ai fi lovit prima dată.

Rănile emoționale sunt asemănătoare. Ele se formează pentru că ai avut parte de o experiență dureroasă care te-a afectat la nivel afectiv și psihic. La suprafață poate că nu se vede nimic, ca în cazul unei cruste ce acoperă rana, dar aceasta are efecte de durată, efecte în profunzime. De-a lungul vieții noastre, aceste răni emoționale, la fel ca cele fizice, sunt atinse și lovite și se redeschid.

Cu toate acestea, spre deosebire de rănile fizice, când corpul se vindecă de unul singur, lezările afective care rămân netratate nu se vindecă de unele singure. Îmi pare rău să spun asta, dar, de unul singur, timpul nu vindecă toate rănile. Pe unele le va face să fie mai ușoare și mai mici, dar suferința emoțională adâncă cere atenție din partea ta, necesită prezența ta, sentimentele tale și mobilizarea energiei tale. Însă, chiar și atunci, rănile afective vor avea în continuare nevoie de grija ta. Rănile nu dispar, doar se micșorează.

Acesta este motivul pentru care nu poți să-ți ignori trecutul. Căutarea rănilor tale originare nu are ca scop să te facă să vânezi inorogi, ci să te îndrume către sursa suferinței tale. Și, dat fiind că pentru multe persoane rănile emoționale își au originea în sistemul familial, de aici va trebui să începem căutările.

Ceea ce îți doreai cel mai mult era…

Aș dori să încep munca noastră cu una dintre cele mai importante întrebări pe care mi le-a pus vreodată un terapeut, o întrebare care mi-a rămas întipărită în minte pentru totdeauna: Ce ți-ai dorit cel mai mult când erai copil și nu ai primit?

Așteaptă puțin. Nu sări peste asta. Acordă-ți un moment pentru a răspunde la această întrebare. Știu că poate să provoace multă emoție și știu că este nevoie de mult curaj și vulnerabilitate pentru a te gândi la acea întrebare și

a da un răspuns sincer, dar în răspunsul tău se vor regăsi niște informații importante.

Ceea ce ți-ai dorit cel mai mult din partea sistemului tău familial, dar nu ai primit este probabil ceva ce ți-ar fi fost într-adevăr util. Poate că voiai aprobare, chiar și atunci când nu veneai acasă cu note mari. Poate că îți doreai să aparții, să te simți acceptat și iubit pentru ceea ce te făcea diferit. Poate că îți doreai să fii tratat cu prioritate. Poate că îți doreai să poți să ai încredere că adulții sunt sinceri cu tine și nu ascund lucruri de tine sau poate că aveai nevoie să te simți protejat într-un cămin care deseori părea înfricoșător.

Dacă nu se întâmplă astfel de lucruri de care copilul are nevoie, va lua naștere o rană.

Cu alte cuvinte, ai putea să ai o rană legată de valoarea ta. Sau o rană legată de apartenență. O rană legată de prioritizarea ta, o rană legată de încredere sau o rană legată de siguranță. Le vom discuta pe toate acestea în detaliu în Partea a 2-a, dar, deocamdată, trebuie să știi că, atunci când nu ai primit ceea ce-ți doreai cel mai mult, ceea ce ar fi putut într-adevăr să-ți fie de folos, există o suferință acolo care trebuie cercetată cu atenție.

Aceasta nu este o invitație să cauți tot ce a fost mai rău în familia ta de origine. Cu toate că părinții tăi poate că au ținut mult la tine, este posibil să nu fi avut mijloacele pentru a răspunde nevoilor tale. De asemenea, te rog să ții cont de faptul că nu trebuie să ai cea mai rea poveste din lume pentru a avea o rană. Scopul este să-ți respecți propria ta experiență, fără să intervii asupra ei, fără să o deformezi sau să încerci să cauți justificări excesive. Scopul acestei activități este să numești ceea ce ai pierdut și să fii martorul părților din tine care necesită atenția ta. Când reușim să facem aceasta, începem să ne dezvăluim rănile față de noi înșine.

Mai ții minte felul în care, pentru a menține pacea în familia ei, Natasha a păstrat secretul tatălui ei, dar în același timp nu reușea să-și numească propria durere? Mai ții minte felul în care a ascuns de toată lumea descoperirea e-mailurilor dovedind adulterul, pentru a salva relația părinților ei? Cu toate acestea, indiferent dacă recunoștea sau nu acest fapt,

părerea Natashei despre tatăl ei, povestea despre el și despre căsnicia părinților ei au fost spulberate în momentul acelei descoperiri. Ea era convinsă că părinții ei erau fericiți împreună, că se iubeau. Ea era convinsă că tatăl ei este un om bun, cinstit. El venea acasă înainte de ora șase în fiecare seară și îi făcea plăcere să petreacă timp cu soția și copiii lui. Era afectuos cu soția sa și părea să se bucure în mod sincer de familia lui.

Natasha nu putea să împace ideea legată de ceea ce văzuse cu ochii ei, de ceea ce trăise și considera că este adevărat în legătură cu tatăl ei cu ideea că acel bărbat avusese o aventură timp de ani de zile. Viața ei, amintirile ei fericite — toate erau puse sub semnul întrebării. Ea fusese păcălită, chiar trădată, în același mod în care considera că fuseseră păcălite și trădate sora și mama ei. În acel moment, relația ei cu tatăl ei s-a schimbat în mod fundamental, la fel ca relația cu mama și cu sora ei.

Așa s-a născut rana ei legată de încredere.

Pe parcursul următoarelor luni, după ce Natasha și-a descoperit rana și după ce a aflat ce anume își dorea cel mai mult, am explorat împreună copilăria ei, am examinat această ruptură și efectele sale pe termen lung. Când și-a numit rana legată de încredere așa cum era aceasta, când a recunoscut faptul că ceea ce își dorea cel mai mult când era copil era să poată să aibă încredere în alții, și în loc de aceasta, fusese trădată, acest lucru a dezvăluit o nouă parte a persoanei sale, despre care acum știa că are nevoie de atenție și a deschis calea către posibilitatea vindecării autentice.

*

Ceea ce îmi doream eu cel mai mult când eram copil era să știu că pot să spun cu voce tare când nu mi-e bine. Mi-aș fi dorit să știu și să am încredere că nu trebuie să mă prefac și să pretind că sunt în regulă, să știu că pot și eu să-mi exprim suferințele și greutățile prin care treceam și că nu trebuia să fiu un copil bine adaptat care învață lucrurile din mers. Mi-aș fi

dorit ca părinții mei să-mi permită asta. Voiam să fiu într-adevăr văzută și înțeleasă de ei, să nu fie văzută și înțeleasă numai versiunea pe care le-o prezentam. Aveam nevoie ca ei să vadă dincolo de această fațadă. Voiam ca ei să fie responsabili pentru emoțiile lor și pentru reglajul afectiv, astfel încât eu să nu mă simt constrânsă să fiu responsabilă pentru acele emoții în numele lor. Nu voiam să fiu nevoită să mă gândesc mereu la faptul că trebuie să am grijă ce spun, ca să nu îi supăr sau să nu îi rănesc. Acest lucru mi-aș fi dorit să fie diferit.

În regulă, acum este rândul tău.

Poate că știi exact ce îți doreai când erai copil sau ce îți doreai într-o relație importantă ca adult și nu ai primit. Poate că este atât de evident pentru tine, încât nu trebuie să te gândești prea mult la asta, dar dacă răspunsul nu este atât de evident, poate că va fi nevoie să o iei pas cu pas și să te gândești bine la ceea ce aveai nevoie, dar nu ai primit. Sau poate că putem să reformulăm puțin întrebarea în felul următor: Dacă ai putea să schimbi ceva la copilăria ta, care ar fi acel lucru?

Dacă ai ceva în minte, minunat. Dacă nu te poți gândi la nimic, este de asemenea în regulă. Ai încredere că, în timp, ți se va dezvălui ceva.

Felul în care ne mascăm rănile

Una din întrebările preferate ale terapeuților din întreaga lume este ceea ce numesc întrebarea referitoare la constrângeri. În loc să te întrebăm de ce faci sau nu faci ceva, te întrebăm ce te oprește din a face sau a nu face ceva. Care este constrângerea?

Când vine vorba de a-ți numi și a-ți descoperi rănile, se aplică aceeași întrebare: Ce te oprește să-ți vezi rana? Se pare că majoritatea dintre noi folosim una sau mai multe metode creative pentru a ne împiedica să ne

vedem rana, s-o dezvăluim sau să petrecem timp cu ea. Uneori o facem conștient, alteori nu.

Ascunderea

Unul din modurile prin care ne mascăm rănile este prin ascunderea lor; este ceva la care eu mă pricepeam foarte bine. Probabil că ți-ai dat seama de aceasta, având în vedere că o făceam atât de bine când eram copil, ascunzându-mă literalmente în dulap cu mama mea. Însă această abilitate a devenit tot mai puternică în anii adolescenței și tinereții. Am ascuns tot ce era vulnerabil în mine. Iubiții mei făceau lucruri care îmi displăceau, iar eu mă prefăceam că sunt de acord cu orice. Prietenele mele profitau de pe urma mea, iar eu mă prefăceam că nu s-a întâmplat nimic. În orice situație, spuneam că sunt în regulă, în timp ce, de fapt, nu eram deloc bine.

Eram atât de bună la a ascunde lucruri, încât nu ți-ai fi dat seama niciodată cât de speriată și de nesigură eram.

Să-ți ascunzi rana te ajută să dai lumii exterioare impresia că ești cu totul altfel decât ești în lumea ta interioară, dar, prin faptul că îți ascunzi durerea, suferința, frica și nesiguranța față de ceilalți, duci o existență lipsită de autenticitate. Întocmai precum clienta mea, Aazam, care se luptă până în ziua de astăzi cu depresia, ca urmare a unei răni legate de siguranță. Uneori, să ajungă cu bine la finalul zilei poate fi o provocare, dar în loc să le spună prietenelor sale că are o perioadă mai dificilă, rămâne acasă la fiecare sfârșit de săptămână și se autoizolează. De ce? Pentru ca prietenele ei să nu creadă că este plictisitoare sau deprimantă și, în consecință, să o abandoneze. Sau îmi amintesc de Dom, care se confruntă cu o rană legată de valoarea sa și îi este atât de rușine de casa în care a crescut, încât nu și-a dus niciodată partenerele acolo, temându-se de ceea ce ar putea ele să creadă. Să ascunzi o rană poate să te facă să te simți în siguranță pe termen

scurt, dar rezultatul este că ajungi să nu te mai exprimi cu adevărat în relațiile care contează cel mai mult pentru tine.

Evitarea

O altă modalitate de a masca rana este prin evitare. Îți eviți rana prin faptul că te asiguri că nu te apropii niciodată de ea. Încerci să te distanțezi cât mai mult cu putință de rana ta. Poate că îți este frică de refuz sau de intimitate, așa că, în loc să îți înfrunți rana, alegi să nu ieși niciodată la întâlniri romantice. Sau poate că ți-e frică de eșec, așa că nu vei solicita niciodată o promovare. La urma urmei, nu va trebui să îți dezvălui rana față de tine însuți, dacă aceasta nu este atinsă și nici măcar privită vreodată. Astfel te apără evitarea.

Performanța

Unii dintre noi își maschează rănile prin faptul că încearcă în mod permanent să acționeze cât se poate de bine. Aceștia se străduiesc din răsputeri să facă o impresie cât mai bună. Poți să fii perfecționist și să faci să pară că totul în viața ta este pus la punct. Astfel, ești ferit de nevoia de a-ți înfrunta fricile, îndoielile și nesiguranțele. Dacă reușești să ai performanțe impecabile, nu va trebui să-ți înfrunți suferința. Acest fapt a fost valabil pentru Jennie, care lucra nouăzeci de ore pe săptămână doar pentru a-și impresiona șeful și colegii de muncă. A funcționat, iar prestația ei a fost impecabilă, dar în mod neașteptat, laudele pe care le primea în viața ei profesională nu îi mai ofereau aceeași satisfacție ca în trecut. Timp de ani de zile, ea folosise performanța în viața ei profesională ca pe un

barometru al succesului ei. La urma urmei, dacă era întotdeauna apreciată la locul de muncă, nu mai simțea că nu ar fi destul de bună, sentiment care a dominat-o în copilărie.

Mulțumirea celorlalți

De asemenea, ne mascăm rănile și prin faptul că devenim persoane care caută să-i mulțumească pe toți mai presus de orice. Când reușești să le faci celorlalți pe plac, muncești din greu ca să nu dezamăgești pe nimeni niciodată și muncești neîncetat pentru a face față. Roz, o persoană cu un tipar axat pe a-i mulțumi pe ceilalți, îmi spunea că era prezentă la fiecare eveniment în parte de dragul prietenilor săi. Nu refuza niciodată o invitație și mereu ajungea prima și pleca ultima. Ea se concentra pe obținerea aprobării din partea celorlalți, deoarece faptul de a se face plăcută o ajuta pe Roz să evite să înfrunte sentimentul că nu a fost apreciată sau dorită în copilărie.

Să îți dai voie să fii vulnerabil este o hotărâre înspăimântătoare și dificilă, dar este una care ne ajută să ne eliberăm de blocaje. Nu poți să te vindeci dacă îți ascunzi rănile de tine însuți, nu poți să te vindeci dacă eviți să-ți recunoști durerea.

De asemenea, nu poți să te vindeci dacă continui să încerci să ai performanțe cât mai bune ca să fii apreciat de ceilalți sau dacă ții să-i mulțumești pe toți, ca o modalitate de a te distrage de la rana ta. Reflectează preț de o clipă la această idee.

Nu poți să faci schimbări în viața ta dacă maschezi față de tine însuți propria durere și suferință. Nu poți să trăiești diferit dacă te închizi față de lucrurile care necesită atenția ta. Făcând asta, vei rămâne blocat. Înțeleg că poate nu ești încă pregătit să mergi într-acolo (să îți împărtășești și să îți dezvălui suferința față de ceilalți sau chiar să îți simți pe deplin propriile

sentimente), dar încearcă să-ți faci niște timp pentru sentimentele tale pe măsură ce citești această carte. Aici suntem doar noi doi. Nu este nevoie să împărtășești asta cu nimeni altcineva dacă nu îți dorești să o faci.

Prețul mascării rănilor noastre

Ne facem că nu ne vedem rănile pentru că este greu să le înfruntăm. Ele sunt sensibile și dureroase; ele evidențiază părți din trecut care au fost neplăcute sau dăunătoare. Este mai ușor să ne vedem pur și simplu de viață decât să mergem într-acolo. Dacă am putea să pășim liniștiți mai departe, fără să ne recunoaștem rana, oamenii probabil că ar vota pentru această abordare.

Însă, nu funcționează așa, nu putem să mergem mai departe ca și cum nu s-a întâmplat nimic. Și vrei să știi de ce? Pentru că rănile nu dispar de la sine. Ele nu ocupă mai puțin spațiu doar pentru că le întorci spatele. Ele nu se vindecă de la sine pentru că le ignori. Ele nu se fac bine pentru că le eviți.

Ele persistă pentru că vor să se vindece.

Dacă încerci să maschezi o rană, ea va găsi o modalitate de a-ți atrage atenția. De fapt, ea încearcă să îți atragă atenția în moduri pe care poate nici măcar nu le observi; moduri care probabil că apar mai des decât crezi. De fapt, este posibil ca o rană să fi încercat să-ți atragă atenția chiar în săptămâna aceasta sau în luna aceasta, dar poate că pur și simplu nu știi la ce să fii atent.

De exemplu, poate că ai observat că devii în mod inconștient unul din părinții tăi, ca atunci când, de pildă, îl critici pe partenerul tău în același mod în care o vedeai pe mama ta că îl critică pe tatăl tău sau ca atunci când te răstești la partenerul tău în același mod în care părinții tăi se răsteau unul la celălalt. Sau, în alte cazuri, poate că te temi atât de tare să repeți tiparele

părinților tăi, încât faci tot ce-ți stă în putință să nu fii ca ei. În unele situații, acest impuls este sănătos, dar este în continuare un impuls care te face să iei decizii din frică, cum ar fi decizia de a evita conflictul cu orice preț. Poate că aparent această decizie va menține pacea, dar aceasta te va împiedica să-ți exprimi frustrările sau îngrijorările.

Sună familiar? Probabil că ai văzut deja cum decurg aceste comportamente în prieteniile tale, în relațiile tale profesionale sau în legăturile tale sociale din prezent sau din trecut (nu îți face griji, nu ești singura persoană care se recunoaște în aceste exemple). Astfel de comportamente, indiferent dacă sunt conștiente sau inconștiente, sunt indicatori excelenți ai faptului că rana ta originară caută să îți atragă atenția.

Reactivitatea

Reactivitatea afectivă (irascibilitatea) este unul din cei mai buni indicatori că ai o rană ascunsă. Dacă ai o reacție puternică la ceva, acea reacție este un semnal de alarmă. Sinele tău interior știe ceva în legătură cu ceea ce se întâmplă, iar reactivitatea ta te anunță că nu îți place ceea ce se întâmplă, că nu te simți bine sau că te simți amenințat ori în pericol.

Uneori, reactivitatea apare pentru că în adâncul sufletului tău simți că ți se întâmplă ceva foarte familiar. Perechea ta aruncă o privire pe ecranul mobilului în timp ce îi împărtășești ceva vulnerabil, așa că te enervezi și ieși din cameră furios. Faptul că celălalt este distras de mobil îți amintește de un părinte care nu te trata cu prioritate în copilărie. O prietenă te lasă baltă a treia oară și o certi. Lipsa ei de respect față de tine îți amintește de unul din părinții tăi care îți promitea mereu câte ceva, dar nu se ținea niciodată de cuvânt.

Am trecut cu toții prin așa ceva. Când mi-am întrebat comunitatea de pe Instagram ce îi face să devină irascibili, am primit sute de răspunsuri. Unele

dintre răspunsuri au fost: să fie criticați, să nu fie luați în seamă, să se dea vina pe ei, celălalt să evite să-și asume răspunderea, să fie întrerupți, să simtă că nu sunt ascultați, să fie respinși și multe altele. De ce reacționăm în moduri exagerate? Vom explora asta mai departe, pe măsură ce ne aplecăm asupra diferitelor tipuri de răni, dar, deocamdată, ideea principală este că reacțiile puternice sunt ca un steag în nisip care indică faptul că, dacă sapi puțin, vei găsi o rană originară care are nevoie de îngrijire.

Când faci din țânțar armăsar

Un alt semn al existenței unei răni chiar la suprafață este atunci când facem din țânțar armăsar sau când pare să existe o răbufnire disproporționată față de un incident minor. Mahika s-a oferit să gătească plină de entuziasm pentru partenera ei, cu care era într-o relație de câteva luni. Dar, când această femeie a apărut în pragul casei ei cu mâinile goale și s-a aruncat pe canapea în timp ce Mahika a continuat să gătească, sentimentele ei s-au schimbat. Partenera ei începuse o conversație și povestea despre felul în care decursese ziua ei. Îi punea întrebări Mahikăi, dar Mahika începea să simtă cum fierbe în interior: Nu îmi vine să cred că ești atât de egoistă. De ce nu te oferi să mă ajuți? Nu faci decât să profiți de mine. M-am săturat să am grijă de ceilalți. Cât de curând, ceea ce era doar intern a devenit extern. „De ce ai mai venit la mine, dacă nu vrei să petreci timp cu mine?“ Mahikăi îi dau lacrimile. Pentru mulți oameni, această replică ar putea să pară exagerată. Și probabil că nici partenera ei nu înțelegea ce s-a întâmplat. Ea era prezentă și se bucura că este acolo, dar Mahika avea o reacție exagerată la ceva ce, în același timp, se întâmpla și nu se întâmpla în acel moment.

Când cineva (poate chiar tu) are o reacție exagerată, ține cont de faptul că, în spatele acestei reacții, se află un trecut bogat și complex — doar pornind de la acest istoric poate fi înțeles momentul prezent sau, cel puțin, poate fi pus într-un context extins. În cazul de față, Mahika crescuse cu un părinte alcoolic care se arunca pe canapea, dădea ordine și se aștepta mereu ca alții

să se ocupe de el. Când partenera ei a venit cu mâinile goale și nici măcar nu s-a oferit să o ajute, Mahika și-a adus brusc aminte de sentimentul acela de furie pe care-l avea când cineva profita de ea. În adâncul ei, ea resimțea aceleași sentimente negative din trecut, nu din prezent, și avea o reacție puternică din cauza unei răni nevindecate legate de lipsa prioritizării ei, aspect pe care îl vom discuta în detaliu în capitolul 5.

Tipare disfuncționale

O altă modalitate prin care o rană mascată sau neidentificată se face totuși văzută este prin comportamente și decizii repetate care impietează asupra stării de bine la nivel emoțional, fizic, mental, relațional sau spiritual. Poate că alegi aceleași tipuri de parteneri din nou și din nou: parteneri care te înșală, care ascund ceva de tine, care nu sunt implicați din punct de vedere emoțional sau care nu sunt dispuși să-și asume un angajament. Sau poate că ți-ai jurat că nu vei mai continua să ai aventuri de o noapte, pentru că de fiecare dată când o faci, te simți îngrozitor în ziua următoare, dar… Ajungi să repeți același tip de comportament, indiferent de cât de multe ori ți-ai promis că nu o vei mai face. Sau poate că îți cheltuiești iar și iar tot salariul pentru a „ține pasul“ cu prietenii tăi care își permit cheltuieli extravagante, doar pentru a te întreba apoi cum vei reuși să plătești întreținerea la sfârșitul lunii.

Te regăsești în vreunul dintre aceste comportamente?

Acestea sunt toate tipare disfuncționale. Comportamentele variază de la procrastinare la a te juca cu mintea celorlalți în relații, de la minciuni la justificarea comportamentelor jignitoare sau dăunătoare, de la implicarea în certuri inutile la un monolog interior negativist, până la a oferi mai mult decât primești (relații lipsite de reciprocitate). Ceea ce au în comun toate acestea este că reflectă o rană neasumată.

Sabotajul

Unul dintre tiparele cele mai disfuncționale constă în sabotarea propriei noastre persoane și a relațiilor noastre. Când începi să sabotezi, îi testezi pe ceilalți, de obicei în mod inconștient, fie în speranța că vei putea să continui să îți ascunzi rana (și de fapt s-o adâncești), fie în speranța că vei aduce la suprafață acele lucruri care au nevoie de vindecare.

Una din modalitățile cele mai frecvente prin care văd că oamenii testează sau sabotează o relație este prin lipsa de fidelitate. Într-adevăr, există numeroase motive pentru care oamenii înșală, dar am lucrat cu mulți indivizi care au început să înșele ca o formă de sabotaj. Dacă te înșel, vei afla, și atunci mă vei părăsi, pentru că nu meritam oricum să fiu în această relație. Aceasta va adânci o rană care spune că nu meriți să ai parte de iubire, intimitate sau relații romantice. În definitiv, sugerează că nu meriți să fii preferat.

Totodată, sabotajul poate reprezenta și o încercare de a reconsidera acea rană. Lucru care poate să sune cam așa: Dacă te înșel cu altul, vei afla. Acest lucru va distruge relația noastră, dar poate că vom putea să începem să discutăm despre motivele pentru care simt că nu te merit ca partener. Poate că vom putea să vorbim despre motivele pentru care simt că nu sunt destul de bună pentru tine și poate că, începând cu acel moment, mă vei ajuta să văd și să înțeleg de ce, în realitate, sunt o persoană valoroasă și importantă în viața ta, care merită un viitor împreună cu tine. Da, știu, pare ciudat! Însă asta se întâmplă mult mai des decât crezi.

Oferi sfaturi pe care tu nu poți să le accepți

În sfârșit, mai există un semn al rănii care luptă să iasă la suprafață — și e vorba despre ceva la care poate ne așteptăm mai puțin. Este cazul celui care oferă sfaturi pe care el însuși nu le-ar accepta. Știu că aici se vor ridica multe mâini. Sunt destul de sigură că mulți dintre noi am făcut acest lucru la un moment dat în viața noastră. Îi spui unei prietene că ar trebui să înceteze să mai vorbească cu fostul ei iubit, dar când îți scrie fostul tău iubit un mesaj, îi răspunzi imediat. Le dai sfaturi fraților tăi în legătură cu felul în care ar trebui să se pregătească pentru un interviu de angajare, dar îți este greu să te simți încrezător când ești pus în aceeași poziție. Promovezi iubirea de sine pentru ceilalți pe pagina ta de Instagram, dar în sinea ta te lupți să găsești ceva care să îți placă la tine însuți.

Dacă dai sfaturi pe care ți-e greu să le accepți sau să le pui în practică, acest fapt îți dă de știre că există ceva nerezolvat care se manifestă. Poate că nu reușești să accepți sfaturile legate de iubirea de sine și de ceea ce poți să oferi celorlalți, pentru că în copilărie credeai că nu te iubește nimeni. Dacă nu putem să punem în practică ceea ce le predicăm altora, acesta este doar un alt indicator al faptului că trebuie să stăm un pic și să ne arătăm curioși în legătură cu ceea ce a rămas nevindecat.

Cele de mai sus nu sunt singurele modalități prin care o rană iese la iveală pentru a-ți atrage atenția, dar sunt semnele cele mai clare care ne permit mie și clienților mei să ne dăm seama că sunt mai multe de analizat acolo. Dacă observi vreunul dintre aceste semne la tine, aproape că pot să îți garantez că vei avea multe lucruri de descoperit.

Numirea rănii

Vei observa faptul că, în această carte, eu voi spune multe povestiri. Și fac acest lucru pentru că mulți dintre noi suntem atât de pricepuți la a ne masca rănile, încât, uneori, cel mai simplu mod de a ajunge la acestea este prin faptul că le ghicim pornind de la povestea altcuiva. Poveștile de viață ale celorlalți ne pot servi drept exemple și, deseori, provoacă momente în care ne putem recunoaște. Lectura acestor povești și rezolvarea exercițiilor te vor ajuta să aduci la suprafață ceea ce ai îngropat adânc în interiorul tău sau ceea ce nu reușești să admiți. Nu te vei regăsi în fiecare dintre diversele povești pe care le relatez sau în toate rănile pe care am să le identific. Cu toate acestea, aici și pe parcursul Părții a II-a, sper ca poveștile celorlalți și descoperirile lor să te ajute să ai propriile tale revelații și să te susțină în procesul de a le numi. Să începem cu clienta mea, Monica.

Am început să lucrez cu Monica pe când avea patruzeci și unu de ani și a venit la mine pentru că era întristată de problema infertilității sale. Ea a făcut tot ce-i stătuse în putință pentru a reuși, dar nu funcționa nimic. Acest fapt era paralizant și epuizant din punct de vedere emoțional; singurul lucru la care se gândea era cum să rămână însărcinată.

Ea îl lăuda pe noul ei soț, Michael, pe care l-a descris ca fiind încurajator, iubitor și dedicat, foarte diferit de primul ei soț, care era absent și era un „dependent de droguri care totuși reușea să funcționeze“. Însă, în noaptea precedentă, Michael și ea avuseseră o ceartă explozivă pornită de la niște lucruri minore, apoi conflictul a luat amploare. Pe măsură ce-mi relata cearta, Monica era în mod evident rușinată de comportamentul ei.

„Știam că Michael s-a dus la un dineu după muncă. Îmi spusese deja despre asta cu o săptămână înainte și trecuse acest dineu și în calendar, dar când a ajuns acasă în jurul orei unsprezece, am început o ceartă din nimic, ba chiar i-am luat telefonul și l-am aruncat în partea cealaltă a camerei. Mi-e atât de rușine.“

Această reacție a fost exagerată și nu avea niciun sens, nici măcar pentru ea. „Nu știu de ce am făcut asta. Doar el nu făcuse nimic greșit. A venit

acasă după dineu și a discutat cu mine pe parcursul serii. Ce-o fi în neregulă cu mine?“, s-a întrebat ea.

Reacția exagerată a Monicăi era o alarmă de nivel maxim care indica o rană ce necesita un plus de atenție. Am decis să căutăm mai în profunzime pentru a vedea dacă puteam să identificăm o rană care să se fi activat în seara precedentă.

Părinții Monicăi au avut-o când aveau în jur de douăzeci de ani. „Tata nu era niciodată prin preajmă, iar mama mea nu avea nici cea mai vagă idee despre ce ar trebui să facă o mamă. Nimeni nu avea grijă de mine. Nimeni nu mă îndruma sau sprijinea. Nimeni nu părea să-și amintească nici măcar că exist. A fost nevoie să-mi dau seama de toate de una singură: de la cum să-mi fac temele și cum să mă hrănesc până la cum să ajung la școală și cum să mă întorc de la școală. A fost oribil.“

Acesta a fost momentul potrivit pentru a pune întrebarea aceea importantă pe care mi-a pus-o cândva terapeutul meu.

— Ce îți doreai cel mai mult când erai copil, dar nu ai primit? am întrebat-o eu.

— Totul, a spus ea.

Din multe puncte de vedere, era adevărat, dar, în același timp, era și un răspuns evaziv. Am tăcut și i-am dat răgazul necesar pentru a reflecta mai bine la întrebare.

Ochii ei au început să se umple cu lacrimi.

— Tot ce-mi doream era să contez și eu în ochii cuiva, să-i pese cuiva de mine, încât acel om să devină curios și să mă întrebe cum mă simt. Era atât de epuizant să încerc să mă descurc mereu de una singură! Chiar ceream prea mult?!

Bineînțeles că nu cerea prea mult, dar asta nu putea schimba acea experiență din copilărie.

— Și ce s-a întâmplat în timpul zilei de ieri? am întrebat-o.

— Am fost la muncă și am avut o programare la doctor.

— Cum a fost la doctor? Era specialistul în fertilitate?

— Da, nu a fost prea grozav. Am primit niște vești destul de șocante și supărătoare. Doctorul este de părere că nu voi putea să duc o sarcină la termen și mi-a sugerat să iau în considerare ideea de a apela la o mamă-surogat.

Pentru ea, vestea aceasta era greu de digerat.

În timpul ședințelor precedente, am aflat faptul că Nick, primul ei soț, nu se gândea decât la băutură. El uita detalii importante, uita de evenimente care erau programate de luni întregi și nu se oferea decât rareori să o ajute pe Monica, pentru că era fie mahmur, fie beat. Acea căsnicie a fost o repetiție atât de evidentă a dinamicii din copilăria ei, încât eșecul ei era inevitabil și, într-adevăr, relația s-a terminat prost.

Însă Monica l-a ales cu mare atenție pe Michael.

— Nu existau deloc semne de alarmă, a spus ea. Mă iubește și mereu face planuri pentru a ne petrece timpul liber împreună. Ne distrăm tare mult împreună și ne place aventura.

Ea era convinsă că nu era vorba de niciun tipar la mijloc.

— Cum se simte Michael în privința ideii de a face apel la o mamă-surogat? am întrebat eu.

— Nu știu. Nu i-am spus încă.

— Aha, există vreun motiv pentru care nu ai făcut-o?

— Pur și simplu, nu vorbim prea des despre problemele de fertilitate. El își dorește un copil atât de mult și îi este foarte greu. În prima lui căsătorie, acesta a fost un factor decisiv pentru despărțire: fosta lui soție a decis că nu

își dorește copii și asta a pus capăt căsniciei. Așa că acum probabil încerc să îl feresc de ceea ce se întâmplă. El știe că mă duc la toate programările și că fac tot ce trebuie, știi? Sunt o persoană responsabilă.

— Da, știu, am spus eu. Știu că te-ai ocupat mereu de toate de una singură și mă întreb dacă nu cumva faptul că ai reflectat la aceste vești seara trecută, de una singură, a activat ceva în tine. Cu toate că știai că Michael avea un dineu programat, mă întreb dacă nu cumva ceea ce îți doreai cu adevărat era ca el să te întrebe cum te simți, în loc să fii nevoită să îți dai seama de una singură care sunt pașii care trebuie urmați.

Am rămas în liniște timp de câteva minute. Întregul ei corp se transformase. Și-a pus capul în mâini și a început să plângă. Bineînțeles că Michael nu avea nici cea mai vagă idee despre ce s-a întâmplat în timpul ultimului consult medical. El nici măcar nu știa că ea a avut în acea zi o programare la medic. În acest context, piesele de puzzle ale reacției șocante a Monicăi începeau să se îmbine.

Michael și Monica aveau o căsnicie minunată din multe puncte de vedere, dar Monica nu putea să fie singura care lupta pentru ea. Amândoi își doreau un copil, iar asta însemna că amândoi trebuiau să contribuie. Ea avea nevoie să simtă că el depune un efort, că îi pasă și că își respectă angajamentul. Reacția ei exagerată și derutantă ne-a dus direct la o rană din copilărie (o rană legată de prioritizarea ei, pe care o vom analiza mai amănunțit în capitolul 5), care a fost activată de lipsa de sprijin, de îndrumare și de contribuție din partea lui Michael.

Se întâmplă des să începem să ne autocriticăm, ba chiar să fim dezgustați de noi înșine atunci când apăsăm de prea multe ori pe butonul „acum o iau de la capăt“. Întocmai ca Monica, s-ar putea să îți pui întrebări precum: Ce este greșit la mine?, De ce tot fac asta?, De ce nu pot să schimb tiparul acesta?, De ce tot aleg genul acesta de persoane?, De ce îmi pierd mereu răbdarea cu mama mea?, De ce nu am trecut încă peste asta? Cu toate acestea, astfel de întrebări te fac să te învârți în cerc, fără să ai o direcție clară. De fapt, faci aceste lucruri dintr-un motiv foarte bine întemeiat. Sinele tău profund încearcă să te protejeze; el are nevoie doar de

conștientizarea ta pentru a te ajuta să-ți părăsești tiparele vechi și să mergi pe un drum nou, mai sănătos, mai constructiv. În primul rând, trebuie să îți dezvălui și să îți numești rănile care îți provoacă tiparele recurente.

*

Ai deschis această carte pentru că felul în care te porți (dar și comportamentele celorlalți) te-au pus pe o cale care necesită un plus de atenție. Aici vei descoperi că, pentru a o lua pe un drum mai sănătos, va fi nevoie să îți analizezi poveștile originare și rănile care provin din faptul că nu ai primit ceea ce îți doreai cel mai mult de la familia ta. Vei învăța să îți pui întrebări precum: „Care aspect din această situație îmi este familiar?“, „Care a fost prima dată când am trăit asta?“, „Cu cine am trăit-o?“ și „Care parte din trecutul meu se manifestă în acest moment?“. Te vei obișnui să îți remarci comportamentele disfuncționale și apoi să încerci să înțelegi rănile originare care apar și care au nevoie de atenția ta, dar și să vezi legătura dintre răni și comportamente.

Vei învăța cum să îți numești rana și cum să fii martor la suferința ta din trecut, cum să o cinstești și s-o jelești și cum, ulterior, să găsești alte modalități de a aduce schimbări în viața ta și în tiparele tale. Acesta este procedeul de vindecare centrat pe origini, despre care vei afla mai multe în capitolul următor.

La finalul acestui capitol, aș dori să-ți reamintesc un aspect important: viața nu vrea să se răzbune pe tine, ci să te vindece. Rănile tale nu vor să îți facă rău; ele trag de tine pentru că meriți să ai parte de alinare. Călătoria pentru recuperarea sinelui tău și pentru preluarea controlului în viața ta este una lungă și este un proces continuu. Însă, prin faptul că recunoști efectele rănilor tale originare și prin faptul că lucrezi la diminuarea impactului pe care îl au asupra comportamentelor tale din prezent, poți să-ți începi călătoria pe drumul care duce la vindecare.

Așadar, întrebarea este următoarea: unde te plasezi tu acum? Îți vine să spui „Să trecem la treabă!“ sau îți vine în minte replica lui Brené Brown, care a spus la prima ei ședință de psihoterapie: „fără chestii nasoale din copilărie“?

Partea a II-a

Rănile noastre și originile lor

3.

Vreau să mă simt valoros

La un atelier organizat cu mulți ani în urmă, i-am invitat pe participanți să completeze propoziția: „Sunt lipsit de valoare pentru că…“. Se făcuse liniște în sală și nimeni nu mai mișca. Încet și cu curaj, ei au început să își exprime propriile adevăruri. Din spate, s-a auzit o voce care a spus în șoaptă:

„Nu sunt destul de slab.“

O altă voce a propus: „Repet mereu aceleași greșeli“.

Apoi, alta: „Nu am succes în viață“.

Apoi, alta: „Nu am reușit să-mi fac o carieră și mă bazez pe banii soțului meu“.

Gândurile au curs mai departe:

„Pentru că există oameni mai atrăgători pe lumea aceasta“;

„Sunt leneș“;

„Sunt obsedat de munca mea“;

„Sunt prea emotivă“;

„Familia mea mă copleșește“;

„Nu pot să fac nimic așa cum trebuie“;

„Nu sunt destul de inteligent“;

„Nu mă destăinui niciodată“;

„Sunt prea sensibil“;

„Sunt gras“;

„Sunt divorțată“;

„Am rănit alți oameni“;

„Încă sunt celibatar“;

„Oamenii mă părăsesc“.

Participanților au început să le dea lacrimile. Pe măsură ce auzeau motivele celorlalți participanți, începeau să clatine din cap în semn de mirare. Acest exercițiu le-a conferit un sentiment de apropiere și solidaritate. Cu toții ne asumaserăm câte o astfel de autoevaluare, așa că eram în aceeași oală. Probabil că am fi putut să facem mai multe runde de acest tip, dar se subînțelegea că era deja destul.

Când nu simți că ești valoros în sinea ta, nici nu ți se pare că meriți lucruri bune. Simți că nu ești suficient de bun așa cum ești pentru a primi dragoste, atenție, afecțiune și devotament. Poate că îți este greu să crezi că ți se permite să ai parte de bucurie, de confort și de apropiere emoțională. O rană legată de valoarea ta poate să însemne că îți este greu să crezi că ești o persoană valoroasă și prețuită, că meriți lucrurile pe care ți le dorești fără să fie nevoie să excelezi, să fii perfect.

În adâncul lor, mulți oameni se luptă cu aceasta. Crezi că ești prea disfuncțional sau prea leneș sau pur și simplu nedemn de o relație. Îți pui întrebări de tipul: Cum ar putea să mă iubească cineva dacă nici măcar propriii mei părinți nu au făcut-o? Oare mai sunt demn de iubire dacă nu am succes în viață? Există vreun om care să-și dorească să fie cu mine? Merit să fiu ales de cineva dacă nu sunt un om bun? Și lista continuă.

Nu sunt valoros pentru că… Răspunsurile par să fie nesfârșite.

Însă ce ar fi dacă întreaga premisă ar fi falsă? Dacă, de fapt, ești valoros și meriți acele lucruri bune? Dacă, de fapt, ești demn de iubire, fericire și relații romantice intense?

La urma urmei, nu te-ai născut nevaloros, deci ce s-a întâmplat mai exact între momentul nașterii tale și momentul acesta care te face să-ți pui valoarea sub semnul întrebării?

Întocmai ca participanții la atelierul meu, este posibil să fii pregătit să te etichetezi drept „nedemn“ sau „lipsit de valoare“. Într-adevăr, să auzi că ești o persoană valoroasă pur și simplu prin faptul că te-ai născut poate să pară puțin tras de păr. Am mai spus asta unor oameni cu răni legate de valoare, iar răspunsul lor a fost ceva de genul: „Este o idee frumoasă și înțeleg ce spui, dar pur și simplu nu simt asta. Nici măcar nu știu ce înseamnă“. Sinceră să fiu, este în regulă dacă nu ești convins încă. Însă mi-aș dori să cercetăm și să vedem dacă putem să reformulăm împreună aceste povești pe care le spui despre tine, așa încât ele să capete mai mult sens, ce zici?

Cum ai ajuns să crezi că ești prea gras, prea sensibil sau că nu ești destul de bun ca să fii iubit? De unde se trage acea poveste? Cine a formulat-o prima oară? De asemenea, cum ai ajuns să crezi că nu ești valoros? Ca în cazul tuturor rănilor noastre, răspunsul este mai simplu decât pare.

Există o poveste originară care te convinge că ești într-un fel sau altul.

Nu sunt valoros, pentru că…

Cu cât petrec mai mult timp discutând cu oamenii, cu atât sunt mai convinsă că avem cu toții o formă de rană legată de valoarea noastră sau, cel puțin din când în când, legată de felul în care valoarea noastră este pusă sub semnul întrebării.

Corinna se trezește înaintea prietenului ei în fiecare dimineață, se machiază, iar apoi se întinde din nou în pat, pentru ca atunci când se trezește, prietenul ei să creadă că este frumoasă fără să depună vreun efort.

Christof este convins că, până când nu va câștiga mai mulți bani, nu va fi băgat în seamă de femeile de care este atras.

Ari consideră că boala sa cronică ar fi prea epuizantă pentru un viitor partener și de aceea nu se va căsători niciodată.

Aceste narațiuni, aceste povești pe care și le spun acești indivizi despre propria lor persoană ne dezvăluie faptul că au o rană legată de valoarea lor.

Unde a început povestea legată de faptul că ai ajuns să crezi că nu ești demn să fii iubit, să fii ales, să fii dorit, să ai pe cineva lângă tine sau să fii considerat suficient de bun? Îți amintești cuvintele sau afirmațiile precise ce ți-au fost adresate? Îți mai amintești acțiunile care au dus la aceste concluzii? Îți amintești cum a fost să înveți faptul că iubirea este condiționată? Sau de povestea cu care ai rămas în urma abandonului?

Când am început să lucrez cu Veronica, avea în jur de cincizeci de ani. Era celibatară, nu a fost niciodată căsătorită și nu avea copii. Mergea la terapie de zeci de ani, dar nu făcea niciun progres. Lucrase timp de 30 de ani pe Wall Street și vorbea cu o voce aspră și răgușită. Mi-a spus că, din cauza faptului că a trebuit să urle peste vocile bărbaților timp de zeci de ani și că fumează, corzile ei vocale erau epuizate.

Mi-a aruncat o privire, a zâmbit și a spus:

— Nu sunt agresivă. Sunt doar obosită. Locul ăla te distruge. În orice caz, eu credeam că treaba asta cu terapia ar trebui să meargă. La mine nu funcționează. Tu ești ultima șansă pe care i-o mai dau.

În acest fel a început prima noastră ședință de terapie.

— Asta e o responsabilitate mare, am zâmbit eu. Să trecem la treabă, atunci.

Veronica nu era pregătită să audă faptul că nu mie îmi dă o ultimă șansă, ci propriei sale persoane, dar urma să descopere acest fapt curând, pe parcursul ședințelor noastre.

Veronica mi-a împărtășit că îi plăcea faptul că la terapie avea un loc în care cineva o asculta. Îi făcea bine să deschidă supapa și să se descarce. Pe de altă parte, ceea ce nu îi plăcea era faptul că nu părea că se schimbă vreodată ceva.

— La terapie, ROI nu este prea bună, a spus ea.

Doar ca să știi, „ROI“ înseamnă „rentabilitatea investiției“ (return on investment) și aud ceva asemănător de la aproape toți clienții din lumea finanțelor cu care lucrez. Vorbesc mereu despre ROI, despre raportul costuri-beneficii și despre „punctele de date“. (Nu puteam să nu amintesc de „punctele de date“! Acestea, simplu spus, sunt niște valori statistice care definesc evoluția unui fenomen.)

Veronica simțea deci că investise o grămadă de bani și de timp în terapie de-a lungul anilor, dar că beneficiile nu prea se vedeau. Investiția ei în terapie nu dădea rezultatele pe care și le dorea ea.

— Vreau să am un partener. Este evident că e prea târziu să mai am copiii, dar chiar vreau să iubesc și să fiu iubită.

După ce am săpat puțin, am descoperit faptul că Veronica nu vorbise niciodată despre familia ei cu foștii ei terapeuți. Sunt întru totul de acord cu ideea de a folosi în cabinet abordări și teorii diverse; de altfel, cred cu tărie că nu există un model care să li se potrivească tuturor. Dar, iar acesta este un „dar“ cu majusculă, nu pot să-mi imaginez nici în ruptul capului o formă de terapie în care să nu punem accentul pe înțelegerea relațiilor din sistemul familial al persoanei și a poveștilor originare asociate cu acestea.

— E în regulă dacă vorbim puțin despre familia ta? am întrebat eu.

— Da, sigur. Fă ce-ai de făcut.

Având în vedere că eram ultima șansă a Veronicăi, era pregătită și dispusă să meargă în orice direcție urma să o ghidez eu. Am început să o întreb despre familia ei și am descoperit imediat că mama ei i-a părăsit când Veronica avea doar cinci ani.

— Știi cumva de ce a plecat? am întrebat eu.

— Da. Ea nu și-a dorit niciodată să aibă copii. Mama mea voia doar să se bucure de viață. Nu voia să aibă niciun fel de responsabilități; nu voia să fie trasă în jos sau să-și piardă libertatea. Și-a făcut bagajul și, într-o zi de sâmbătă, a plecat de dimineață, de parcă ar fi fost o dimineață oarecare. O femeie necunoscută a parcat în fața casei noastre și a claxonat. Mama ne-a strâns în brațe tare pe mine și pe sora mea, a coborât la înălțimea noastră și a zis: „Vă iubesc foarte mult pe amândouă, dar treaba asta nu-i face bine mamei voastre“. Ne-a zâmbit și ne-a făcut cu mână, în timp ce prietena ei ieșea cu mașina din parcare, după care nu am mai revăzut-o niciodată.

În timp ce îmi împărtășea această poveste, Veronica nu era deloc emoționată. Ea era prinsă în ceea ce eu numesc povestire factuală. Aceasta are loc atunci când dezvălui toate detaliile în legătură cu ceea ce s-a întâmplat, fără să faci vreo referire la emoția care îi este atașată sau la impactul pe care l-a avut sau îl are asupra ta. Povestirea factuală asigură un tip de invulnerabilitate, un mod de a te proteja pe tine însuți de ceea ce consideri că este prea mult pentru a putea fi simțit și rememorat. Veronica a devenit o specialistă în aceste povestiri factuale. Felul în care vorbea era amuzant și captivant. Putea să-i facă pe ceilalți să simtă ceva, dar ei nu își dădea voie să simtă nimic.

Veronica își împărtășise de nenumărate ori povestea prietenilor, colegilor și cunoștințelor noi pe care le întâlnise în baruri. Dar pur și simplu nu a împărtășit-o niciodată cu terapeuții ei. De ce?

„Nu m-au întrebat niciodată.“ Și a ridicat din umeri.

Într-adevăr, avea dreptate. Nu o întrebaseră, însă nici Veronica nu s-a oferit să le-o spună. Era deșteaptă și știa că era o parte importantă din povestea ei. Singura problemă era faptul că nu voia să se ducă acolo sau, cel puțin, nu voise asta până în acest moment.

Veronica mă urmărea pe Instagram de peste un an și înțelegea cadrul cu care lucrez. Ea știa că urma o examinare a familiei ei de origine și era conștientă că acest stil de terapie nu se limitează la descărcarea unor emoții. Ne-am suflecat mânecile și ne-am pus împreună pe treabă.

Odată cu plecarea mamei sale, Veronica a rămas cu o poveste originară a lipsei ei de valoare.

Uneori, sentimentul propriei noastre valori este șters într-o clipă, iar alteori, acesta este distrus lent printr-o serie de evenimente sau mesaje. În cazul Veronicăi, abandonul mamei sale a făcut-o să creadă că nu este o fiică destul de bună ca mama sa să-i stea alături.

Ca multe alte persoane care nu se simt valoroase, Veronica era disperată să găsească pe cineva care să-i dovedească ideea că, de fapt, este valoroasă. Însă, oricât de mult își dorea o relație, pur și simplu nu se legau lucrurile. Ea iniția relații romantice și după câteva luni luau sfârșit. Multe lucruri pot contribui la apariția unei răni legate de lipsa noastră de valoare, dar Veronica bifa întreaga listă. Ea nu credea că oamenii vor rămâne cu ea. Credea că nu este destul de bună, destul de valoroasă sau de importantă, pentru ca cineva să-și dorească să fie împreună cu ea. Alegea bărbați care erau indisponibili sau, dacă alegea bărbați care erau disponibili, găsea moduri de a-i îndepărta.

Ea mi-a povestit despre felul în care le cerea bărbaților disponibili să-i îndeplinească tot soiul de solicitări nesfârșite. Am și eu tendința asta de a pune oamenii la încercare, așa că o înțelegeam destul de bine: îi punea pe parteneri să îi ducă și să îi ia hainele de la curățătorie, să îi programeze menajera, să îi rezerve biletele de avion și să se asigure că frigiderul ei este plin. Ea îi trata ca pe niște angajați, nu ca pe niște parteneri. Însă pentru mult timp nu reușise să vadă care era de fapt problema.

Înainte să ne întâlnim și să începem munca de vindecare a rănii originare, Veronica obișnuia să testeze disponibilitatea partenerilor ei în moduri atât de solicitante, încât, în cele din urmă, aceștia o părăseau. Se comporta de parcă avea o misiune de sabotare a acelor relații, dar nu vedea acest fapt. Venise momentul ca Veronica să priceapă felul în care trecutul ei trăgea sforile și o menținea într-un cerc vicios de tipare relaționale nesănătoase. Venise momentul ca Veronica să sape mai adânc și să conștientizeze impactul considerabil pe care îl avea copilăria asupra ei.

Așadar, de unde vine rana legată de valoarea ta? După cum obișnuia să spună psihiatrul și analistul Carl Gustav Jung: „Dacă nu faci inconștientul să fie conștient, el îți va conduce viața, iar tu îl vei numi soartă“. Și tu, la rândul tău, trebuie să sapi și să începi să îți vezi copilăria mai limpede. După cum vom afla, părinții care sunt indisponibili, care oferă iubire condiționată sau care sunt exagerat de critici contribuie în mod semnificativ la sentimentele de lipsă de valoare. Ai avut vreun părinte sau vreo persoană importantă în viața ta care prezenta aceste trăsături?

Lipsa de disponibilitate

Lipsa de disponibilitate a unui părinte are un impact deosebit asupra ta. Întotdeauna există o poveste în spatele lipsei de disponibilitate a unei persoane, dar să ai părinți care nu au fost disponibili este dureros, derutant și te face să te simți singur, ducând deseori la o rană legată de valoarea ta. În copilărie, casa noastră este locul în care vrem să putem reveni oricând pentru a primi îndrumare, iubire, apropiere și confort. Bineînțeles că, la urma urmei, să credem că avem o valoare intrinsecă ține și de o muncă interioară pe care o depunem, dar când suntem copii, sentimentul valorii proprii este strâns legat de felul în care se comportă adulții față de noi, de felul în care vorbesc cu noi și despre noi. Acasă este primul loc în care învățăm că suntem sau nu valoroși, că suntem merituoși sau nu. Familiile de origine sunt esențiale în insuflarea și menținerea sentimentului propriei

valori în cazul copiilor lor, iar relațiile familiale joacă un rol crucial în modelarea unei stări de bine a copiilor lor pe toată durata vieții acestora.[5]

Lipsa de disponibilitate se poate manifesta sub forma inconsecvenței. Sau a absenței. Sau, în cazurile extreme, cum ar fi cel al Veronicăi, sub forma abandonului.

Inconsecvența este unul din tipurile cele mai comune de lipsă de disponibilitate. Gândește-te la părinții care transmit mesaje contradictorii. Câteodată sunt cei mai mari susținători ai tăi, de exemplu, când vine vorba de a te ajuta să îți faci temele, iar alteori te critică pentru faptul că nu reușești să îți dai seama cum să le rezolvi de unul singur. Sau poate că părinții tăi știau ce să spună ca să te susțină când erai foarte emoționat, dar în alte momente îți spuneau să strângi din dinți sau să te descurci de unul singur. La fel și cu părinții care, atunci când făceai o greșeală sau făceai ceva care îi supăra, puteau să îți vorbească blând și cu afecțiune, în timp ce alteori erau critici față de tine, erau răutăcioși și te pedepseau. Studiile arată că dacă un părinte, în special mama, este inconsecvent în felul în care îl laudă pe copilul ei, în felul în care îi recunoaște eforturile și în modul în care își exprimă iubirea față de el, copilul ar putea suferi din cauza lipsei de stimă de sine și ar putea fi predispus la depresie.[6]

Este posibil să te fi confruntat cu inconsecvență din partea unui părinte dacă:

• Nu știai cu care variantă a părintelui tău te vei întâlni. Părintele blând și iubitor sau cel care critică foarte mult? Cel vesel și fără griji sau cel furios și irascibil?

• Nu puteai să anticipezi reacțiile părinților tăi sau care vor fi consecințele acțiunilor tale. Uneori erau indulgenți, alteori te pedepseau aspru.

• Nu erai sigur cum vor comunica cu tine. Câteodată părinții tăi îți vorbeau cu afecțiune și grijă, alteori nu le păsa de felul în care te afectau cuvintele lor.

• Nu știai niciodată cât de mult le pasă de viața ta de fapt. Uneori manifestau interes pentru lucrurile din viața ta, alteori nu. Uneori aveau timp sau energie pentru tine, alteori nu.

Un nivel semnificativ de inconsecvență poate duce la confuzie și te poate face să nu mai știi dacă ești apreciat sau important pentru părinții tăi. De asemenea, te poate face să îți pui propria valoare și competență sub semnul întrebării.

Aici trebuie să subliniez faptul că nu vorbesc despre părinții care au ratat câteva dintre sutele de jocuri de fotbal la care ai participat sau despre părinții care trebuiau să termine un proiect profesional acasă din când în când, dar, în afară de asta, erau niște părinți mereu prezenți și iubitori. Nivelul de inconsecvență la care mă refer eu este unul care produce atât de multă dezorientare și neclaritate, încât creează condițiile ca tu să-ți pui propria valoare sub semnul întrebării.

Inconsecvența nu este singura modalitate prin care părinții sunt indisponibili. Uneori, părinții se retrag cu totul și nu sunt disponibili nici fizic, nici emoțional. Părinții pot fi absenți, pentru că sunt plecați timp de luni întregi din cauza locului lor de muncă, pentru că suferă de o tulburare psihică care îi face să fie absenți în viața lor proprie și în creșterea copiilor lor, pentru că și-au întemeiat o nouă familie și s-au dedicat noului lor partener și copiilor pe care îi au împreună cu acesta mai mult decât ție sau pentru că pur și simplu nu vor să fie deranjați.

Un părinte absent, indiferent din ce motiv lipsește, te poate face să-ți pui valoarea sub semnul întrebării. Desigur, motivele pentru care este absent pot fi înțelese dacă știm mai bine contextul, dar încearcă să te pui în locul unui copil pentru o clipă: majoritatea copiilor nu sunt suficient de maturi din punct de vedere emoțional pentru a înțelege motivele absenței părinților lor sau constrângerile care i-au făcut pe aceștia să lipsească. În loc de aceasta, copii au tendința să o ia personal, mai ales când nu există nicio poveste alternativă care să dea un sens acelei absențe.

În cazul Veronicăi, lipsa de disponibilitate a mamei s-a manifestat prin abandon. Mama i-a părăsit pe tatăl ei, pe sora ei și pe ea, fără vreo altă explicație în afară de „Asta nu-i face bine mamei voastre“.

Dar ce anume nu îi făcea bine mamei?

În cazul Veronicăi, răspunsul găsit de ea în copilărie a fost că ea era cea care nu-i făcea bine.

O rană legată de valoare a început să-și facă loc în corpul ei de copil de cinci ani, punând bazele îndoielilor cu privire la valoarea sa, care au urmărit-o apoi toată viața ei.

— Eu și sora mea am plâns câteva zile după ce a plecat mama mea. Pentru că sora mea era cu doi ani mai mare decât mine, mă așteptăm la o explicație din partea ei. De parcă un copil de șapte ani ar putea să aibă un răspuns. Ea și cu mine vorbeam și vorbeam și vorbeam… Căutam prin obiectele mamei mele în încercarea de a găsi vreun indiciu, dar nu am găsit nimic. Am ajuns împreună la concluzia că nu putea să fie decât vina noastră. Nimic altceva nu avea sens. Dacă să fie mamă nu îi făcea bine, asta însemna că problema erau copiii ei. N-am dreptate? Serios acum, n-ai cum să mă contrazici.

După ce am petrecut un moment cu durerea pe care a adus-o la suprafață și am recunoscut-o ca atare, i-am spus:

— Cred că ți pare imposibil să crezi că meriți o relație de lungă durată cu cineva care să-ți rămână aproape, de vreme ce mama ta nu a reușit asta. Ce zici?

Adevărul este că aceasta nu era tocmai o întrebare; știam deja răspunsul.

Veronica știa și ea răspunsul, dar aceasta a fost prima dată când cineva i-a spus asta atât de direct.

Poți să privești înapoi la copilăria ta pentru a vedea dacă părinții tăi nu cumva au fost și ei la fel de indisponibili pentru tine? Și poți să simți cum

era pentru tine când ei erau inconsecvenți, când erau absenți sau te abandonau?

Să încercăm să o facem împreună, în regulă?

• Persoana care nu era disponibilă pentru mine în copilărie a fost _____.

• Tipul de lipsă de disponibilitate pe care l-am trăit în copilărie a constant în [inconsecvență, absenteism, abandon] _____ și ceea ce îmi amintesc în legătură cu această trăire este _____.

Te descurci de minune. Începi să te obișnuiești cu procesul acesta. Lipsa de disponibilitate a părinților s-ar putea să nu fie singurul lucru de care îți amintești. Există diverse moduri prin care părinții contribuie la rana legată de valoare a copilului lor.

Iubirea condiționată

Eu consider că iubirea poate fi necondiționată, în timp ce relațiile trebuie să aibă niște condiții. Acest fapt este valabil pentru relațiile romantice, relațiile familiale adulte și pentru prietenii. Însă pentru copii, iubirea necondiționată este deosebit de importantă, mai ales pe măsură ce ei traversează o lume nouă în care trăiesc multe lucruri pentru prima dată. Iubirea necondiționată creează o distincție între copilul însuși și comportamentul său și îi comunică faptul că este în regulă să facă greșeli, că are voie să intre în bucluc din când în când și că pot exista dezamăgiri, fără ca iubirea care i se oferă sau valoarea sa să fie puse în pericol.

Privarea de iubire, comunicare sau iertare ca o formă de pedeapsă poate fi una dintre trăirile cele mai dureroase și mai chinuitoare din punct vedere psihic pe care le poate îndura un copil. Tatăl meu obișnuia să facă asta des. Dacă eram dificilă (însemnând că mă comportam ca un copil sau ca un adolescent) și nu îi plăcea ceva, răbufnea cu furie și apoi mă pedepsea prin faptul că folosea tratamentul tăcerii și nu vorbea cu mine timp de zile sau chiar săptămâni întregi. Pe atunci, nu știam ceea ce știu acum. Reacția lui venea din faptul că nu era capabil să accepte sentimentele sale sau pe ale mele. El nu știa să tolereze emoțiile, așa că învățase să reacționeze în acest fel. Acesta era modul lui de a comunica, de a-mi da o lecție și de a-și folosi puterea și controlul pentru a obține ceea ce își dorea. Însă eu nu voiam același lucru ca el și nu mă dădeam bătută. Am învățat să fiu și eu tăcută, ținând pasul cu el zi de zi, săptămână de săptămână. Cine va vorbi primul? Puteam să joc jocul acesta. Însă faptul că jucam acest joc nu schimba faptul că aceasta contribuia la credința mea că se va întâmpla ceva rău dacă eram dificilă. Într-adevăr, s-a întâmplat ceva rău când am fost dificilă: iubirea lui a devenit condiționată.

Ca să fim bine înțeleși: când fac distincția dintre tipul de iubire condiționată care produce o rană legată de valoare și tipul de iubire necondiționată de care au nevoie copiii, nu mă refer la absența consecințelor, ci, mai degrabă, mă refer la întărirea consecințelor atunci când este necesar, în timp ce ne liniștim copiii și îi asigurăm că îi vom iubi în continuare. Ceea ce îmi doream să îmi spună el era ceva asemănător cu: „Nu îmi place faptul că ai făcut asta și nu vei avea voie să petreci timp cu prietenele tale în acest sfârșit de săptămână, dar te iubesc și îmi va face plăcere să discut cu tine despre asta atunci când ești pregătită“.

Te iubesc și sunt disponibil. Asta m-ar fi liniștit și m-ar fi făcut să mă simt în siguranță. Te iubesc și îmi pasă de tine. Te iubesc și nu mă duc nicăieri. Te iubesc și ești protejată. Te iubesc și te iert. Indiferent ce faci, iubirea mea nu dispare, chiar dacă trebuie să existe consecințe pentru acțiunile tale. Te iubesc.

Nu aveam nevoie să fiu ignorată. Aveam nevoie să stabilească o consecință și să mă liniștească, spunându-mi că mă va iubi în continuare. Totuși,

inconsecvența lui a creat o rană legată de valoarea mea, valoare ce rezida în comportamentul meu (el mă considera prea dificilă), aspect care s-a intersectat cu convingerea mea legată de propria-mi valoare. Nu fi dificilă și vei fi în regulă. Fii dificilă și riști să pierzi relații și iubirea celorlalți.

Experiența mea cu tatăl meu m-a învățat că, dacă mă comport într-un anumit fel, voi avea parte de iubire, de comunicare și de prezența celorlalți. Tatălui meu îi făcea plăcere să facă lucruri pentru mine, să-mi pregătească cina sau să mă ajute cu temele. Cu toate acestea, dacă depășeam o anumită limită invizibilă, pierdeam aceste lucruri. Acest comportament din partea lui a continuat chiar și după ce am împlinit douăzeci de ani. Dacă eram „o fată cuminte“, îmi cumpăra cu plăcere câte ceva de la magazinul alimentar sau mă lua cu mașina de la gară când făceam naveta în fiecare zi din New Jersey în New York pentru serviciu.

Însă, în momentul în care spuneam ceva ce nu îi convenea sau îi răneam sentimentele, mă pedepsea. Mă suna la ora zece seara, ca să îmi spună că va trebui să găsesc pe altcineva care să mă ia de acasă și să mă ducă la gară în dimineața următoare, la ora șase. Da, aveam alternative. Aveam mașină și puteam să conduc până acolo de una singură și să las mașina în parcare sau puteam să merg cu taxiul, dar nu aveam prea mulți bani de cheltuială pe vremea aceea. Oricum, nu asta era asta partea importantă. Important era că el mă pedepsea. Important era că el mă priva de anumite servicii pentru a-mi comunica ceva. Am învățat că, dacă mă comport într-un anumit fel, voi avea parte de apropierea, prezența și iubirea lui și îmi va ușura viața. Dacă nu mă comportam în acel fel, toate acestea erau pierdute. Am învățat, așadar, că eram valoroasă când eram înțelegătoare și agreabilă, și că eram nedemnă când mă purtam altfel.

• Ce condiții au fost puse în familia ta pentru ca tu să poți primi iubirea părinților?

• Ce condiții trebuia să îndeplinești pentru a avea parte de apropiere sau atenție?

• Ce condiții trebuia să îndeplinești pentru a fi respectat și apreciat în familia ta?

Iubirea condiționată privează individul de sentimentul său de respect de sine și de valoare. Comentariile critice pot fi la fel de demoralizante sau chiar mai rău de atât.

Vorbele vătămătoare

Pentru unele persoane, rana legată de valoarea lor este mult mai evidentă și nu lasă loc de interpretare. Mai degrabă decât să devină indisponibili sau să-și condiționeze iubirea, unii părinți le spun copiilor lor fără niciun ocol că sunt lipsiți de valoare. Le spun că nu se va alege nimic de ei, că sunt un dezastru și că nu ar fi trebuit să se nască sau că sunt inutili și că sunt niște oameni jalnici. Asta înseamnă abuz. Punct. Aceste cuvinte sunt dureroase, nefaste și profund dăunătoare. Vom discuta despre abuz ulterior, într-un alt capitol, dar este important să recunoaștem faptul că o rană legată de valoarea noastră poate să provină și din faptul că cineva ne spune direct că, de fapt, suntem lipsiți de orice valoare.

Uneori, aceasta se întâmplă în mod repetat, iar daunele sunt produse în diverse moduri; alteori, se întâmplă în timpul unei singure răbufniri ale cărei cuvinte nu pot fi uitate. De asemenea, în alte situații, abuzul constă în rușinare și judecată. Felul în care părinții noștri vorbesc cu noi și cuvintele pe care le folosesc ne spun multe despre ei… Însă, când suntem copii, cuvintele lor ne spun cele mai multe despre noi înșine.

După ce mama ei a plecat, Veronica a avut parte din plin de criticile aspre ale tatălui ei. Totul a început prin comparații insidioase cu sora ei, Carol. După abandonul mamei sale, Veronica a avut dificultăți la școală și în viața

sa în general. Reacția tatălui ei a fost să facă tot felul de comentarii nervoase și critice despre felul în care ea ar trebui să încerce să semene mai mult cu sora ei. Îi spunea: „De ce nu poți să înveți mai bine, cum face ea?“ Sau: „Dacă ai fi și tu precum Carol, viața mea ar fi mult mai ușoară“.

Comentariile sale erau foarte dureroase. Veronica începuse deja să se poarte urât, dar în loc să o liniștească, tatăl ei o critica și mai mult.

„Mama noastră numai ce ne părăsise și remarcile lui mă enervau deja la culme. Tot ce știa să spună era: «Încearcă să semeni mai mult cu sora ta». Și ce s-ar fi întâmplat dacă aș fi semănat mai mult cu sora mea? M-ar fi iubit mai mult? Ar fi acceptat faptul că mama chiar ne-a părăsit? Ar fi făcut-o pe mama să se întoarcă?“ Veronica nu mai putea să vorbească. Și-a închis ochii și a plâns. Nu numai că mama sa o abandonase, ci vorbele vătămătoare ale tatălui ei au făcut-o să își pună și mai mult valoarea sub semnul întrebării. Nu pot să am parte de iubire nici măcar din partea părintelui care încă mai este aici.

Nu toate afirmațiile vătămătoare sunt răuvoitoare în mod explicit. Uneori, ele sunt mai subtile. Maya avea o familie iubitoare care o sprijinea, dar mama ei, care avea probleme cu imaginea sa corporală, îi spunea constant că nu ar trebui să se îndepărteze niciodată de greutatea ei ideală cu mai mult de două kilograme. „Ai grijă să nu-ți scape prea tare de sub control“, îi spunea mama ei. După aceasta, îi zicea: „Eu te iubesc în ciuda kilogramelor în plus“.

Of, cuvintele acestea: în ciuda… Parcă ne străpung, nu-i așa? Pe Maya a deranjat-o dintotdeauna corpul ei. Dacă nu dau jos kilogramele astea, nimeni nu mă va dori. Dacă nu dau jos kilogramele astea, nimeni nu mă va considera atrăgătoare. Dacă nu dau jos kilogramele astea, nu sunt demnă de o relație. Acestea sunt mesajele cu care a rămas ca urmare a mesajelor subtile, dar nu chiar atât de subtile de acum câteva decenii, venite din partea mamei sale.

Când privești în urmă către copilăria ta, îți mai amintești de cuvintele pe care ți le-au spus părinții tăi și care au avut un efect pe termen lung? Poate că încă îți spun aceleași cuvinte și astăzi, ca mama Mayei, care încă mai

face comentarii cu privire la acele câteva kilograme în plus, sau poate că există un anumit comentariu care ți-a rămas întipărit în minte pentru totdeauna. Mi se reamintește adesea că o singură remarcă tăioasă poate să dea tonul și să determine narațiunea cu privire la valoarea proprie pentru deceniile care urmează.

Clientul meu, Trevor, mi-a spus că, înainte să înceapă o relație de iubire cu cineva, trebuie să devină prieteni foarte buni, pentru că, altfel, dacă și-ar da din start o întâlnire amoroasă cu posibila parteneră, aceasta îl va respinge din cauza înălțimii lui. Întreaga problemă provine de la o remarcă nepăsătoare din partea unei fete de care era îndrăgostit în clasa a cincea. La o petrecere, ea i-a spus: „Ai fi fost drăguț dacă ai fi fost mai înalt". Și asta a fost tot. O singură remarcă l-a făcut să se îndoiască de valoarea sa mult timp după aceea.

Știu că nu este distractiv să te gândești la remarcile critice și dureroase din trecut, dar cuvintele ne urmăresc și este important să admitem impactul pe care îl au.

• Persoana ale cărei cuvinte m-au rănit cel mai mult în copilărie a fost _____.

Iarăși, poate că vei observa că senzațiile din corpul tău încep să se schimbe când vei completa spațiul liber din fraza de mai sus. Sunt doar informații, dar este în regulă să le faci un pic de loc în mintea ta.

• Cuvintele au durut, pentru că _____.

Îmi amintesc de o poezioară din copilărie: „Bețele și pietrele îmi pot rupe din oase, dar cuvintele nicicând n-o să-mi facă ponoase". Da, este complet

fals. Am fost minţiţi în ideea că aşa vom deveni rezilienţi. Cuvintele, însă, dor şi ele. Şi au voie să doară. Permite-ţi să recunoşti acest lucru.

Explorarea originilor rănii legate de valoarea ta nu este o sarcină uşoară. Identificarea modului în care ai ajuns să crezi că eşti lipsit de valoare poate fi tulburătoare la nivel afectiv. Poate că ai recunoscut ceva pentru prima dată sau poate că ţi-ai reamintit de ceva ce ştiai deja. Indiferent de situaţia în care te afli, există o rană acolo şi cel mai probabil ai găsit un mod de a te adapta la ea.

Adaptarea la rana legată de valoarea ta

Există multe moduri prin care copiii pot să reacţioneze dacă valoarea lor este ameninţată sau pusă sub semnul întrebării. Unii devin perfecţionişti. Alţii vor încerca să mulţumească pe toată lumea sau să fie cât mai utili, pentru a arăta că au totuşi ceva de oferit. Unii se vor concentra pe performanţe şi reuşite, crezând că dacă se vor descurca bine vor merita atenţie, validare şi stimă. Aceştia vor face tot ce le stă în putinţă pentru a-şi face părinţii fericiţi, sperând că a avea un părinte fericit înseamnă să fii un copil valoros.

Unii vor rămâne pe acest drum pentru totdeauna, mult timp după ce îşi părăsesc familia de origine. Ei vor continua să se prezinte drept perfecţi, să fie folositori pentru cei din jurul lor, să aibă performanţe şi să-i mulţumească pe ceilalţi, în speranţa că se vor convinge că merită lucruri frumoase, iubire, atenţie, apropiere şi intimitate. Alţii se vor strădui în acelaşi sens, dar, în cele din urmă, vor conchide că sunt lipsiţi de valoare.

La atelierul pe care l-am găzduit cu ani în urmă, sala era plină cu oameni care aveau o rană legată de valoarea lor, dar camera aceea plină cu oameni nu era cu nimic ieşită din comun. Ar putea fi vorba la fel de bine despre partenerul tău şi despre tine. Despre prietenii tăi, colegii tăi de muncă,

părinții tăi și șeful tău. Nu trebuie să cauți prea mult ca să găsești pe cineva cu o rană legată de valoarea sa, cineva care simte că nu este suficient de bun.

Dacă ai fost un copil care încerca să fie perfect, să se facă util, să aibă performanțe și realizări sau să îi mulțumească pe toți, vreau să știi că îmi dau seama cât de mult efort ai depus. Bineînțeles că ai făcut acele lucruri. Bineînțeles că ai dat tot ce ai avut. Ai făcut tot ce ți-a stat în putință pentru a-ți asigura sentimentul propriei valori. Ai lucrat ore suplimentare pentru a te simți merituos. Ce încercări frumoase de a-ți crea siguranță și de a-ți croi o cale de urmat pentru tine însuți! De asemenea, poate că vei admite că ai făcut aceste lucruri în primul rând pentru a avea un sentiment al propriei valori.

Cu mâna în dreptul inimii… Hai să încercăm. Poți să admiți cât de mult ai muncit pentru a te proteja? Poți să îți oferi un pic de recunoștință pentru ceea ce ai obținut?

„Îți mulțumesc pentru _____. Îți sunt recunoscător pentru cât de mult ai muncit, pentru că _____.“

Este important să treci de la autocritică la recunoștință față de tine, dar, de obicei, nu este atât de simplu. Este posibil să fie nevoie de mai multe schimbări, căci vechile tale obiceiuri nu îți vor mai servi în modul în care o făceau cândva. Desigur, la un moment dat, felul în care am învățat să funcționăm și să supraviețuim a avut o valoare și o importanță imensă pentru noi, așa că ar trebui să îl recunoaștem cu respect, recunoștință și admirație dacă reușim să-l identificăm.

Vindecarea rănii legate de valoarea noastră

Transformarea și schimbarea reprezintă munca pe care trebuie să o facem, dar nu este întotdeauna ușor. Pentru mult timp, Veronica nu a reușit să vadă rolul pe care îl juca în relațiile sale nefericite. Vina cădea întotdeauna pe ceilalți. Partenerilor ei nu le păsa niciodată destul, nu se străduiau suficient de mult și nu o iubeau destul. Noi a trebuit să schimbăm această mentalitate de victimă, pentru ca ea să înțeleagă felul în care contribuia ea însăși la această problemă. Fără aceasta, ea ar fi continuat să recreeze aceste dinamici și să dea în continuare vina pe toți ceilalți.

Pe măsură ce relația mea cu Veronica a evoluat și ea a început să aibă mai multă încredere în mine, am reușit să o ajut să arunce o privire mai atentă la rana legată de valoarea sa. „Veronica, eu cred că tu îngreunezi lucrurile, așa încât ceilalți să nu-și mai dorească să rămână cu tine.“ Am spus-o cu blândețe, deoarece știam că îi va fi greu să o audă. „Oamenii nu vor să fie secretarii tăi. Vor să-ți fie parteneri. Ei vor să te cunoască. Nu vor să primească un număr nesfârșit de sarcini din partea ta.“

Veronica începea să înțeleagă felul în care îndepărta oamenii. Ea făcuse în așa fel încât celorlalți să le fie imposibil să o cunoască: dacă persoana respectivă nu sărea peste toate obstacolele pe care ea i le punea în cale, Veronica avea o reacție puternică. „De ce nu poți să mă ajuți pur și simplu? Nu sunt destul de importantă pentru tine, ca să dai prioritate acestui lucru? Nu sunt o persoană suficient de valoroasă pentru tine, ca să faci lucrurile pe care te-am rugat să le faci?“, își întreba ea partenerii.

Veronica era o persoană valoroasă în mod necondiționat, la fel ca tine. Meriți să ai parte de iubire, de apropiere, de prezența cuiva, de siguranță și de multe altele. Ești demn de toate acestea. Pe de altă parte, nu poți să te porți oricum și să crezi că relațiile tale vor fi înfloritoare în mod automat. Pe măsură ce ne-am apropiat de poveștile originare ale Veronicăi, ea a reușit să își dea seama că rana legată de valoarea ei îi sabota relațiile. Ea a învățat că nu poate să îndepărteze oamenii și să se aștepte în același timp ca ei să rămână. Ea trebuia să înceteze să îi mai testeze; trebuia să învețe să stabilească niște limite și principii. Altfel, ar fi continuat să piardă relații și să își demonstreze că povestea lipsei sale de valoare era adevărată.

Vindecarea Veronicăi presupunea crearea unei legături cu partea sa de victimă. Ea a trebuit să stabilească limite cu aceasta și să își sporească încrederea în faptul că este valoroasă. Ea putea să aibă parte de o relație reușită cât timp devenea conștientă de partea din ea care îi tot spunea că nu este capabilă s-o facă. În loc să aleagă bărbați care erau indisponibili sau să caute moduri de a evita apropierea și intimitatea cu cei care erau disponibili, Veronica putea să devină mai deschisă în cadrul legăturilor ei. Când avea impulsul de a da o nouă sarcină partenerului ei sau de sau de a lansa o nouă provocare, își reamintea că aceasta era o tactică pe care o folosea rana ei legată de valoare pentru a confirma o poveste pe care ea însăși nu mai dorea să o confirme. Veronica a lucrat din greu pentru asta. Însă această muncă a fost plină de satisfacții. Această muncă a fost rentabilă, i-a adus un „randament“ considerabil.

Procedeul de vindecare centrat pe origini: pașii de urmat

Te voi ajuta să parcurgi cei patru pași pe care eu îi consider esențiali pentru drumul tău către vindecare. Eu numesc această abordare Procedeu de Vindecare Centrat pe Origini. Acest model se bazează pe bogata înțelepciune terapeutică legată de modul în care are loc schimbarea, dar aceasta este și ceva ce a funcționat pentru mine și pentru mulți dintre clienții mei. Pașii sunt: numirea rănii, să îi fii martor și să o respecți, doliul în urma pierderii sinelui tău autentic și, în sfârșit, pe măsură ce rana începe să se vindece, pivotarea către noi comportamente și decizii.

Odată ce voi explica acești patru pași în detaliu, vei avea oportunitatea să aplici tu însuți „procedeul de vindecare centrat pe origini“. Vom reveni în Partea a II-a la acest sistem în patru pași aplicat pentru fiecare tip de rană și vom aprofunda acele aspecte ce rezonează cel mai mult cu tine. Felul în care vei trece tu prin acest procedeu este nuanțat și personal și nu există un

singur mod „corect“ de a o face. Procedeul nu va fi neapărat ușor de urmat la început. Fă doar exercițiile cu care te descurci. Te vei întoarce de multe ori la partea aceasta. Poate că vei constata că îți percepi sentimentele cu o intensitate mai mare decât de obicei. Poate că îți vei procesa gândurile și emoțiile într-un mod mai atent decât înainte. Nu renunța. Dacă vei aplica procedeul de vindecare centrat pe origini, vei descoperi multe oportunități de schimbare, dezvoltare și vindecare.

Numește ceea ce a fost

Dacă nu poți să îți recunoști rana, va fi destul de greu să o vindeci. De asemenea, dacă nu o recunoști în mod corect, probabil că vei rătăci drumul către vindecare. O poveste similară cu a ta, dar care aparține altcuiva poate că i-a produs și celuilalt o anumită rană originară, dar este posibil să nu fie aceeași rană ca în cazul tău. Știu, știu că aceasta este partea complicată, dar acesta este motivul pentru care îți recomand să petreci timp cu povestea ta, să observi detaliile și să identifici ceea ce te-a rănit; aceasta autoexaminare te va călăuzi pe drumul tău către vindecare. De aceea, spun întotdeauna: „Spune-i pe nume, spune exact ce a fost; nici mai mult, nici mai puțin“. Acesta este un prim pas curajos: un pas care te obligă să prinzi curaj, pe măsură ce tinzi să spui lucrurilor pe nume, așa cum s-au întâmplat ele.

Poate că îți amintești din primul capitol de Natasha și de cât de greu i-a fost să-i spună pe nume infidelității tatălui ei; la fel de dificil i-a fost să numească așteptarea subtilă a tatălui ei că ea va lua parte la acel act de trădare. Sau adu-ți aminte de Veronica, cea care, în terapiile ei precedente, a reușit să evite să vorbească vreodată despre familia ei, pentru a ascunde o rană legată de valoarea sa. Poate că ideea de a-ți numi rana pare riscantă pentru tine prin faptul că, de exemplu, îi recunoști originea în lipsa de disponibilitate a părinților și a îngrijitorilor tăi, în iubirea condiționată sau în vorbele vătămătoare. Această etapă te pune față în față cu aspecte care au avut un impact asupra ta și îți cere să fii sincer cu privire la ele fără să le

minimalizezi, să le maximalizezi, fără să le negi importanța sau să deformezi povestea în vreun fel. Este important să nu te grăbești și să numești ceea ce a fost cândva. Dacă nu înfrunți trecutul, este posibil ca părți neidentificate din tine să tragă sforile. Și, crede-mă, o vor face.

Am dreptul la un martor?

Să beneficiem de un martor este una din cele mai profunde trăiri din viața noastră. Înainte de toate, să definim ce înseamnă aceasta în context terapeutic. Să ai parte de un martor înseamnă că tu (da, chiar și tu poți să fii martorul propriei tale povești) sau altcineva îți recunoaște povestea prin faptul că depune mărturie cu privire la ea, cu privire la durerea ta sau la lucrurile care te afectează sau care te-au făcut să suferi. Ești auzit; ești văzut; ți se oferă recunoaștere.

Să ai un martor al experienței tale poate să schimbe traiectoria vieții tale la propriu. Această simplă recunoaștere a rănii tale te poate ajuta să te desprinzi de un tipar de care încerci de multă vreme să te eliberezi. Nu îi subestima puterea. Acest act al mărturiei înseamnă să observi direct ceea ce a fost sau să vezi, să simți, să intri într-o legătură cu acele lucruri și să le vezi cu propriii ochi (sau de parcă le-ai vedea cu propriii ochi).

Uneori, puterea faptului că ești văzut cu adevărat este tot ce este necesar pentru ca un tipar să își slăbească strânsoarea.

Îmi amintesc de prima dată când am simțit impactul faptului de a beneficia de un martor — acel om a fost chiar cel ce urma să-mi devină soț. (Mă emoționează chiar și să scriu despre acest pas.) Eram într-o conversație telefonică și discutam cu o persoană din familia mea, care devenise defensivă auzind ceea ce îi împărtășeam. Timp de decenii întregi, această dinamică între noi se manifesta din nou și din nou și devenisem epuizată de ea. Partea rănită din mine tot încerca să o convingă pe cealaltă persoană să

mă asculte, să îmi înțeleagă durerea, să își asume răspunderea pentru contribuția ei la suferința mea. Încercările mele eșuau în mod jalnic și de fiecare dată când eșuam, mă simțeam și mai rănită.

În acea seară, Connor era acasă și, întâmplător, telefonul meu era pe modul difuzor în timpul acelei conversații tensionate și frustrante. El stătea acolo, ascultând discuția. Conversația a decurs ca de fiecare dată, dar ceea ce s-a întâmplat după aceea a fost atât de vindecător, încât a eliberat ceva în interiorul meu.

Am închis telefonul și între mine și Connor s-a creat o legătură profundă. El mi-a explicat ceea ce a auzit și a înțeles. Era de necrezut, dar experiența lui era una cu experiența mea. Și el a auzit aceleași lucruri ca mine în timpul conversației și mi-a validat sentimentele și frustrările. Nu numai că era martorul meu în acel moment, ci era, de asemenea, martorul tuturor versiunilor mele anterioare. De decenii întregi aveam aceeași ceartă din nou și din nou cu această rudă. Copilul meu interior se simțea în sfârșit văzut, la fel ca versiunea mea adultă.

Într-un fel, cu toate că nimic nu se schimbase în dinamica dintre mine și ruda mea, nu mă mai simțeam singură. Nu mai simțeam nevoia să o fac „să priceapă odată“ și să îmi înțeleagă punctul de vedere; era suficient că altcineva mă înțelesese. Acel moment precis m-a eliberat de un tipar nesănătos pe care l-am avut timp de zeci de ani.

Reflectează preț de o clipă la acest fapt. Să beneficiezi de un martor nu ține în mod obligatoriu de o anumită persoană. Bineînțeles că este posibil să ne dorim ca o persoană anume să ne audă și să ne vadă, dar ceea ce am descoperit (atât din punct de vedere personal, cât și profesional) este că practic oricine îți poate fi martor și poate să schimbe cursul lucrurilor.

Uneori, chiar persoana care a contribuit inițial la rănirea ta este capabilă să îți audă adevărul. Alteori, martor poate să-ți fie partenerul de cuplu. Uneori, se întâmplă cu un prieten. Alteori, după ce te relaxezi suficient de mult, poți să-ți fii tu însuți martor. De asemenea, așa cum se întâmplă în toate centrele de dezvoltare personală în care am fost gazdă, se poate întâmpla cu străinii care participă la același atelier ca tine. Suflete curajoase care se adună timp

de câteva zile pentru niște ateliere psihologice; indivizi care se întâlnesc pentru prima dată și poate că nu vor petrece nici măcar o zi împreună în afara atelierului — aceștia depun mărturie unul pentru altul și sunt implicați într-o etapă de vindecare ce le schimbă realmente viața.

Momentele în care mă surprind căzând înapoi în vechiul tipar sunt cele în care știu că am nevoie din nou de un martor. A beneficia de un martor nu e un eveniment unic, irepetabil. De fapt, avem nevoie în mai multe rânduri de mărturia celuilalt. În aceste momente de reactivare a vechiului tipar, pot să apelez la partenerul meu, la prietene dragi care mă înțeleg sau la mine însămi.

Fă loc pentru doliu

Când majoritatea dintre noi se gândesc la doliu, se gândesc la pierderea unei persoane dragi. În munca noastră legată de familia noastră de origine, procesul de doliu se referă la faptul de a fi pierdut o parte din tine însuți; de a fi pierdut o parte din sinele tău autentic, din cine erai înainte ca rănile, durerea și trauma să aibă loc. Dar există și alte lucruri pe care trebuie să le jelești. Mulți dintre noi trebuie să lăsăm în urmă strategiile de adaptare pe care le-am învățat și care ne-au îndepărtat și mai mult de noi înșine; altfel spus, trebuie să facem doliu după acele moduri în care ne-am purtat față de noi înșine și care sunt prea dureroase pentru a fi asumate. Poate că modalitatea ta de a te „adapta“ la durerea interioară a fost prin faptul că nu ai avut grijă de corpul tău. Sau poate că te-ai „adaptat“ la rănile tale având raporturi sexuale cu persoane cu care nu îți doreai acest lucru. Sau poate că ai început să te critici, făcându-ți constant reproșuri. Vei face față doliului pornind de la aceste strategii dezadaptative și, prin urmare, te vei chinui apoi că să te eliberezi de acestea.

Atât faptul de a avea martori, cât și actul doliului pot fi procese emoționale intense. Când ai un martor adevărat, fie că este vorba de tine însuți sau de

altcineva, resimți o ușurare. Este de parcă s-ar fi deschis o valvă și ceea ce era închis începe brusc să iasă la iveală. Treci de la modul de protecție la ceva mult mai deschis și mai cinetic.

Când valva este închisă, ești în alertă, ești pregătit de tot ce poate fi mai rău. Există o tensiune care este prezentă în tot corpul. Este dificil să fim în contact cu emoțiile noastre când suntem în această stare, așa încât ele fie sunt negate, fie reprimate.

În acest context, doliul înseamnă să fii în contact cu toate sentimentele ce apar odată ce ai un martor. Odată ce valva se deschide, dă-ți voie să fii alături de emoțiile ce se ivesc. Pariez că deja poți să anticipezi ceea ce urmează. Odată ce ai făcut loc pentru acele sentimente, ele vor da buzna! Acest fenomen este normal și previzibil. Nu există o unică modalitate „corectă“ de a proceda, nu există o singură viteză „potrivită“ cu care să treci în revistă aceste sentimente pe măsură ce faci doliul. Trebuie doar să știi că, la un moment dat, va trebui să treci și prin aceste torent de emoții. Nu le poți evita, nici nega sau reprima. Înainte de toate, emoțiile te-au adus aici. Trebuie să îți simți emoțiile, prietene!

Ține minte: ceea ce ți s-a luat cândva nu este pierdut pentru totdeauna. Poți să-ți redobândești valoarea, sentimentul de apartenență, faptul de a fi tratat în mod prioritar, siguranța și încrederea. Poți să-ți redobândești sentimentul valorii tale, spiritul tău jucăuș, liniștea și bucuria.

Pivotează către o cale nouă

Sportiva din mine a simțit dintotdeauna că acest cuvânt caracterizează perfect următorul pas. Pivotarea este o schimbare rapidă de direcție. Dacă pivotezi bine pe terenul de fotbal sau de baschet, adversarul nu ar trebui să poată să îți prevadă următoarea mișcare. Tiparele tale nesănătoase, ca orice bună apărare, anticipează următorul tău pas. Sarcina ta este să derutezi

aceste tipare printr-o schimbare de direcție. Tiparele se dezvoltă pe baza consecvenței tale, prin urmare, dacă vrei să modifici un tipar nesănătos, va fi necesar să devii inconsecvent, cel puțin până când devii consecvent cu ceva ce este mult mai sănătos și într-o stare de armonie cu persoana ta.

Această muncă necesită un efort de conștientizare. Acesta este momentul în care începi să te îndrepți către un nou rezultat. După ce Connor mi-a fost martor, au fost nenumărate ocazii în care a fost nevoie să fiu și eu martoră față de mine însămi și am petrecut foarte mult timp jelind. Această eliberare, după cum am spus mai devreme, m-a făcut să realizez că nu mai trebuie să interacționez în același fel cu acea rudă. Această conștientizare nu a reprezentat pivotarea însăși, ci aceasta din urmă a avut loc în fiecare moment în care nu am mai interacționat după vechile obiceiuri. Pivotarea a avut loc în fiecare moment în care vechiul tipar încerca să se manifeste, iar eu nu îi dădeam voie să o facă.

Pivotarea este o reconciliere cu sinele. Aceasta spune: te văd ȘI te respect. Cea din urmă atitudine este posibilă pentru că mărturia și doliul au pregătit deja terenul, încât acum ne e permisă o reîmpăcare cu sinele nostru. Fără aceasta, este foarte greu să pivotezi. De aceea, poți să ai intenții bune, să eviți conflictele, să te dedici obiectivelor tale, să-ți faci promisiuni repetate și totuși să constați că execuți același dans cu aceiași oameni sau cu alții. Dacă ai dificultăți în a schimba ceva ce dorești să modifici, aceasta înseamnă că nu ai făcut doliul necesar și nu ai avut parte de un martor al rănii tale. Sistemul tău nu îți permite să lași durerea în urmă decât dacă o identifici, ai un martor pentru ea și poți să o simți. Acest proces nu ar trebui să fie o formă de tortură, ci este conceput pentru a-ți respecta suferința și rănile.

Pot să îți spun cu mare certitudine că vei avea parte de multă eliberare și libertate odată ce spui lucrurilor pe nume. Aceasta îmi aduce aminte de unul dintre citatele mele preferate ale scriitoarei și avocatei Iyanla Vanzant: „Când te uiți cu toată seriozitatea la un lucru, recunoști faptul că există, îi spui fix pe nume și decizi ce rol va juca în viața ta, atunci, dragul meu, vei face primul pas către libertate“. Asta faci, prietene! Faci acel prim pas către libertate.

Primii pași

Dacă ești pregătit să mergi mai departe cu acest procedeu de vindecare, îți recomand să îți rezervi niște timp și să găsești un loc unde să fii singur. Repet, acest exercițiu este conceput pentru cei care au o rană legată de lipsa de valorizare. Dacă nu este cazul tău, poți să sari la următorul capitol pentru a parcurge procesul de identificare pentru o rană legată de apartenență. Fiecare capitol din partea a doua este asociat cu un sistem de vindecare bazat pe origini, astfel încât să poți să-l aplici pentru rănile pe care le-ai identificat drept ale tale.

Procesul de vindecare este o experiență sacră. Acesta ne poate transporta în regiuni extrem de sensibile. În general, încurajez crearea unui spațiu confortabil fie prin faptul că aranjezi niște perne și te înfășori cu o pătură, fie că te așezi pe o pernă de meditație și aprinzi o lumânare. Într-adevăr, pregătești atmosfera pentru a te vindeca.

Fă orice te face să te simți cât mai în siguranță. Mie îmi place să închid ochii, pentru a putea fi pe deplin prezentă. Aceasta funcționează pentru mine, dar unii oameni preferă să rămână cu ochii deschiși, pentru că îi ajută să se simtă în siguranță. Astfel, ei știu că nu se află nimeni în spațiul lor și că pot să vadă ce se întâmplă în jur. Nu există moduri corecte sau greșite de a face acest lucru, ci doar propriul tău mod. De asemenea, este posibil să preferi să faci aceasta împreună cu terapeutul tău. Încearcă și vezi. Dacă ești afectat de o traumă, trebuie să ai mare grijă. E necesar, deci, să ai pe cineva care să poată să te îndrume, să te susțină și să creeze un loc sigur pentru tine în timp ce faci acest travaliu.

Să începem:

NUMIREA Concentrează-te pe primul moment în care îți amintești că ți-ai pus valoarea sub semnul întrebării. Fii blând cu tine în acest loc. Încearcă să aduci în prim-plan detaliile acelei întâmplări. Unde te aflai? Cine mai era acolo? Câți ani aveai? Ce purtai? Ceea ce te-a făcut să îți pui valoarea sub semnul întrebării era ceva ce a spus o altă persoană? Observă cât mai multe detalii cu putință.

MĂRTURIA Concentrează-te mai mult pe tine însuți, pe versiunea ta mai tânără pentru care ești martor (și nu pe persoana ta din momentul în care faci acest exercițiu). Apoi, de parcă te-ai privi pe tine însuți într-o filmare, vreau să observi sentimentele pe care le trăiești în acel moment din trecut. Când Veronica a făcut acest exercițiu, a privit felul în care ea însăși, la vârsta de cinci ani, o aude pe mama ei spunându-i că va pleca. Ea s-a privit pe sine uitându-se la mama ei cum se urcă în mașină și pleacă. Veronica și-a observat varianta sa mai tânără cum trăise acel moment și a început să-i pară rău pentru acea fetiță, care, după evenimentul acela, a început să-și pună valoarea sub semnul întrebării.

DOLIUL În această secvență, este posibil să simți niște emoții intense. Poți să le dai voie să te afecteze? Poate că o să înțelegi felul în care te simțeai cu mulți ani în urmă. S-ar putea ca inima ta să fie frântă când te gândești la versiunea ta mai tânără care a început să trăiască într-un mod inautentic pentru a-i mulțumi pe ceilalți sau pentru a avea parte de iubire. Fii empatic cu acea variantă mai tânără a ta și ia aminte la ceea ce dorești să îi oferi în acest moment. Vrei să o îmbrățișezi? Vrei să îi spui că îți pare rău că a trebuit să treacă prin asta? Vrei să o susții și să îi spui că totul va fi în regulă? Ce simți nevoia să faci? Doar observă acest lucru. Permite emoției să vină.

Rămâi în acest loc oricât de mult sau de puțin îți este comod să o faci. Dacă ochii tăi sunt închiși, așteaptă un moment înainte să te întorci în cameră.

Păstrează-ți ochii închiși și mișcă-ți degetele de la mâini și de la picioare încetișor. Ai putea să îți întinzi gâtul. Ai putea să îți pui mâinile în dreptul inimii sau pe abdomen. Ai putea să îți redirecționezi atenția înapoi la respirația ta. Gândește-te la ceea ce vei vedea atunci când vei deschide ochii. Îți mai amintești unde te afli? Fără să te grăbești, clipește și deschide ochii. Nu te precipita.

Tocmai ai făcut un pas mare! Doliul nu are loc o singură dată. Poate că vei avea nevoie să revii la acest exercițiu din nou și din nou. Când vreau să jelesc, revin la acest pas de câte ori e nevoie. Îmi dau seama de noi detalii, observ ceva nou la persoana mea de când aveam șase sau nouă ani. Asta te sfătuiesc și pe tine să faci. Ori de câte ori ai nevoie, ori de câte ori dorești. Poți să faci doliu în fiecare zi, timp de o săptămână. De asemenea, ai putea să jelești o singură dată și apoi să revii la acest exercițiu anul viitor sau peste cinci ani. Sunt atât de mândră de tine!

PIVOTAREA Poți să te gândești la modul în care rana legată de valoarea ta se manifestă în momentul de față? În ce relații ți se pare că este vizibilă? Încerci să-i mulțumești mereu pe ceilalți, încerci să ai mereu performanțe, te ascunzi sau ai comportamente evazive pentru a te proteja de sentimentul lipsei de valoare? De asemenea, ia o pauză și încearcă să conștientizezi ce ar fi diferit în acest moment dacă ai putea într-adevăr să simți că ești valoros și să fii sigur de acest fapt? În ce moduri ai putea să încetezi să lupți pentru a avea performanțe dacă ai ști că ești demn de iubire? În ce moduri ai înceta să te mai ascunzi dacă te-ai simți prețuit și valorizat? Pivotarea necesită ca tu să te obișnuiești să te relaxezi, să iei o pauză și să te hotărăști care va fi următorul tău pas. Ai putea să încerci să termini următoarea frază? Dacă aș crede că sunt valoros, unul din modurile în care m-aș comporta diferit ar fi _____. Dacă ai înceta să faci acel lucru în relația în care nu te simți valorizat, ce s-ar schimba? În această săptămână, aș dori să încerci să observi doar atât: când se ivește o oportunitate să înlocuiești o cale veche cu o cale nouă. Doar să observi acest lucru. Deocamdată nu trebuie să faci mai mult de atât.

Uau! Ai făcut o treabă bună mai devreme. Observă dacă resimți vreo tensiune sau vreo durere și ai mare grijă de tine. Sentimentul propriei valori nu apare peste noapte. În această muncă de vindecare a rănilor originare, va fi nevoie să i te dedici din nou și din nou. Văd munca pe care o depui și abia aștept să pășesc mai departe alături de tine.

---

[5] Patricia A. Thomas, Hui Liu și Debra Umberson, „Family Relationships and Well-Being", Innovation in Aging, 1, nr. 3 (2017): igx025, doi: 10.1093/geroni/igx025.

[6] David Denning Luxton, „The Effects of Inconsistent Parenting on the Development of Uncertain Self-Esteem and Depression Vulnerability" (lucrare de doctorat, University of Kansas, 2017), p. 86.

4.

Vreau să-mi regăsesc sentimentul de apartenență

Fiecare copil, fiecare om își dorește să fie parte din ceva. Vrem să fim noi înșine și totuși vrem și să fim parte din ceva ce este mai mare decât noi. Vrem să aparținem.

Când o familie sau un grup nu ne cere să ne trădăm sinele autentic, ne simțim respectați și în siguranță. Un sentiment minunat de apartenență poate să ia naștere de aici. Să fim parte din ceva este important și prețios.

Din păcate, multe familii și grupuri au moduri de a fi pe care se așteaptă să te mulezi în mod conștient sau inconștient, astfel încât să te conformezi așteptărilor lor și să le conservi stilul de viață. De mult prea multe ori, indivizii simt că trebuie să sacrifice cine sunt ei cu adevărat pentru a fi parte dintr-un grup, ba chiar pentru a simți că aparțin de familia lor. Ce bine ar fi dacă sentimentul de apartenență ar veni de la sine, în loc să fie ceva ce trebuie câștigat. Însă, din păcate, ceea ce ne dorim nu vine întotdeauna de la sine. Uneori, nu vine deloc, iar alteori, se obține cu sacrificii. De asemenea, copiii care sunt făcuți să se simtă ca niște străini cel mai probabil vor deveni niște adulți care nu vor putea trăi sentimentul de apartenență.

Originile rănilor legate de apartenență

— De ce nu există și alți bărbați gay în orașul ăsta, bărbați care să dorească să se așeze la casa lor și să aibă o viață normală pur și simplu?

Ușa cabinetului meu nici măcar nu era încă închisă, că Neil, care era vizibil frustrat, a intrat, s-a aruncat pe canapea și și-a dat capul pe spate. Neil avea treizeci și doi de ani și a început să vină la terapie la mine cu o lună înainte, după ce s-a mutat la New York din Virginia de Vest cu câteva luni în urmă.

— Ce înseamnă normal? am întrebat eu.

— Ah, știi ce vreau să zic. Un bărbat care nu are nevoie să iasă și să meargă tot timpul la petreceri. Un bărbat care să-și dorească să fie monogam, să stea acasă seara, să se dedice… Un bărbat care să nu aibă nevoie să compenseze pentru toți anii pe care i-am pierdut cu toții în vremea în care țineam secret faptul că eram homosexuali.

Neil tocmai ce ieșise din nou seara în oraș și petrecuse cam mult. Înainte să se mute la New York, Neil nu luase niciodată droguri și obișnuia să bea doar ocazional. Acum simțea că pierdea controlul și a venit la mine în încercarea de a-și da seama ce se întâmpla cu viața lui.

— Te-ai simțit constrâns în vreun fel de oamenii de la petrecere? am întrebat eu.

— Nu, deloc. Asta este partea ciudată. Nu m-au constrâns deloc și totuși mă trezesc acceptând să fac ceva ce nu îmi doresc, doar pentru că mi se oferă și pentru că toată lumea din jurul meu o face.

L-am întrebat pe Neil dacă este de părere că acest nou tipar legat de consumul de droguri este o încercare de a se integra și, în cele din urmă, de a aparține unui grup.

A dat din umeri și a început să se gândească.

— Asta este o idee interesantă, a spus el.

Neil visa să găsească la New York ceea ce se zbătuse să obțină acasă: o comunitate care să îl facă să se simtă normal. Însă nu a durat mult până când și-a dat seama că până și în comunitatea lui, comunitatea gay, se simte în continuare ca un străin. Neil voia să se dedice cuiva, să aibă o viață cu

cineva cu care să împărtășească valori comune. Cu toate acestea, îi era greu să întâlnească bărbați care să își dorească mai mult de o aventură de o noapte. Era frustrat, dar nu a conștientizat cât de afectat era, până nu am început să vorbim despre asta.

Neil era copilul mijlociu între doi frați mai mari și două surori mai mici. „Eu eram cel ciudat“, mi-a spus el. „Nu îmi plăcea sportul, ca fraților mei, și îl dezamăgeam mereu pe tatăl meu. Nu eram fiul care se așteptase să devin sau fiul pe care și l-ar fi dorit. Știam acest lucru. De asemenea, mama mea și surorile mele au format un club de fete unde nu eram binevenit.“

Părinții lui Neil erau foarte credincioși și toți locuitorii orășelului său natal se cunoșteau între ei. Neil a trebuit să învețe să ascundă tot ce nu voia să fie cunoscut de toată lumea — a mascat foarte bine și faptul că este gay. El a ascuns acest lucru de familia lui timp de paisprezece ani și chiar mai mult timp față de comunitatea orașului său natal. Timp de ani buni, Neil a făcut eforturi considerabile pentru a se integra în familia sa. Încerca toate sporturile pe care tatăl său voia ca el să le practice (cu toate că, în secret, le-a urât pe toate) și avea grijă să vorbească mereu despre fetele de care era pasămite îndrăgostit. Neil și-a jucat rolul de heterosexual mult timp, dar asta nu a schimbat faptul că nu a simțit niciodată că și-ar fi găsit locul.

Când a decis să-și împărtășească orientarea sexuală cu părinții lui, ei nu au reacționat prea bine. Cel mai mare coșmar al său a devenit realitate. Nu numai că nu au acceptat acest fapt, dar au fost extrem de critici și absorbiți de propriile lor frici și nesiguranțe.

Când o familie se confruntă cu divergențe, ea poate să răspundă în diverse moduri. Deoarece părinții lui Neil aveau convingeri ferme în privința sexualității, să îl audă pe Neil spunând că este gay practic le-a depășit capacitatea de procesare. Ei considerau că homosexualitatea este rea, greșită; că este un păcat. De asemenea, faptul că aveau un fiu gay însemna că ei au eșuat în sarcina lor de părinți. Ei au fost atât de speriați de faptul că vor fi judecați de restul comunității, încât au ajuns să-l judece ei înșiși pe Neil.

În seara aceea, în care le-a spus părinților săi adevărul, el a tras cu urechea la ceea ce vorbeau. „Îmi amintesc că mama mea a plâns toată noaptea. Am stat la ușa dormitorului și i-am ascultat vorbind despre mine. Ea i-a spus tatălui meu că îi distrug viața. Timp de luni întregi, am plâns în fiecare noapte, pentru că nu puteam să înțeleg de ce faptul că sunt homosexual i-ar distruge ei viața.“

Totul s-a schimbat și nu s-a schimbat nimic. Ceea ce a rămas a fost faptul că Neil simțea în continuare că nu aparține de familia sa. Părinții lui au început să îl ignore prin casă și vorbeau cu el numai despre probleme de planificare și logistică. Frații lui le-au urmat exemplul. Mama lui i-a spus în mod explicit să nu mai vorbească nimănui altcuiva despre asta. Nicio altă persoană din comunitatea lor nu avea voie să afle. Apoi, chiar dacă el a păstrat secretul față de comunitate, nu și-a mai găsit în niciun fel locul în familia lui.

El a înțeles faptul că veștile i-au șocat pe părinții săi. „Ei provin din state sudiste și sunt foarte credincioși. Știu că ei nu pot să proceseze acest gând, dar nu aș fi crezut niciodată că se vor purta atât de diferit cu mine. Am crezut că vor fi supărați, dar că vor trece peste necaz și că mă vor iubi oricum.“ La nivel teoretic, înțelegea de ce părinții săi nu puteau accepta ideea că el este gay, dar tot îl durea inima. Cum pot niște părinți să-i întoarcă spatele propriului lor copil, să-l facă să devină cu totul străin de ei?

Cu toții ne naștem unici. Într-un mediu sănătos, învățăm să ne bucurăm și să celebrăm faptul că fiecare individ este diferit. Astfel, putem să fim noi înșine și totuși să fim și parte dintr-un grup.

Însă uneori sistemul din care facem parte nu acceptă aceste diferențe înnăscute. Mai mult chiar, unii părinți nu știu cum să gestioneze diferența înnăscută a copilului lor, care iese din tiparul familiei. De obicei, aceasta înseamnă că, cel puțin la început, copilul va trebui să cedeze în fața părintelui.

Când ești copil, nu ai multe de zis în privința credințelor pe care le înveți de la adulți. Pe biletul câștigător scrie „integrare“. De regulă, amenințarea cu excluderea presupune ca cei diferiți să fie puși la colț și să li se cerea să

aleagă între grup și propria lor persoană. Să aleagă ultima variantă (adică să rămână singur) este prea periculos pentru un copil. De fapt, oricine ar prefera să aparțină grupului. Apartenența la grup ne oferă acceptare, validare și plăcere, chiar dacă uneori acestea nu sunt decât o iluzie. Nu este de mirare că, la începutul vieții, majoritatea dintre noi încearcă să se integreze.

Cu toate acestea, la un moment dat, diferențele probabil că vor începe să-l irite pe cel care e altfel decât norma grupului. Poate că în primii ani de viață te-ai răzvrătit împotriva conformismului sau poate că, odată ce ai devenit adult, ai pus sub semnul întrebării principiile părinților tăi. De asemenea, este posibil să te fi îndepărtat de ei mult mai târziu, când ai devenit deja adult. Eventual, precum Neil, ai găsit apoi un grup sau un loc în care să trăiești, un mediu care îți acceptă diferențele și îți oferă libertatea de a fi așa cum ești tu cu adevărat. Indiferent dacă distanțarea față de principiile și stilul de viață al familiei începe mai devreme sau mai târziu în viață ori dacă puterea părintelui de a accepta diferențele este limitată, rezultatul va fi același: un copil care simte că este respins. Dacă un părinte sau un grup nu lasă suficient spațiu pentru alte moduri de a fi, copilul va simți că el, în esența sa, este respins. Astfel, modul său de a fi intră în conflict cu modul lor de a fi, și când părinții nu sunt capabili să le împace pe cele două, rezultatul este un conflict deschis și o rană legată de apartenență.

Ignorarea și evitarea

În unele situații, reacția familiei la diferențele unui copil este să le ignore. Adulții se conving că, dacă se uită în altă parte și ignoră ceva, acel lucru deranjant va înceta să existe sau, cel puțin, nu vor mai fi confruntați cu acel lucru. Uneori, adulții fac asta ca să se protejeze și alteori o fac pentru că sunt de părere că în acest fel își protejează copilul.

Cu toate acestea, cum spun întotdeauna, nu poți să te vindeci doar prin faptul că îți eviți problemele. De asemenea, nu poți să eviți ceva, sperând că vei obține acceptare și reconciliere. Când răspunsul familiei tale este să te ignore și să te evite, nu este de mirare că va apărea o rană legată de apartenență.

Am întâlnit-o pe Trish în 2015, dar povestea ei mi-a rămas întipărită în minte. Trish suferea de paralizie cerebrală (PC). Aceasta este o afecțiune cu care s-a născut și care îi afectează mișcările, tonusul muscular și postura. Trish șchiopăta și trebuia să depună mult mai mult efort decât o persoană normală pentru a se așeza și pentru a sta în picioare. Cu toate acestea, familia lui Trish nu discutase niciodată cu ea despre faptul că suferea de paralizie cerebrală. „De fiecare dată când îi întrebam ce-i în neregulă cu mine îmi spuneau că nu este nimic în neregulă. Ei voiau atât de tare să fiu normală, încât se prefăceau că nu este nimic în neregulă. Au ignorat cu totul faptul că sufăr de PC.“

Aceasta a dezechilibrat-o foarte mult pe Trish. Ea știa că este ceva diferit la ea, dar familia ei nu voia să recunoască acest fapt. La școală, colegii se amuzau pe seama ei în fiecare zi, dar când ajungea acasă și încerca să obțină niște răspunsuri, i se spunea că acei copii erau „doar răutăcioși“ și că nu era nimic în neregulă. Încercarea părinților lui Trish de a o proteja pe ea și de a se proteja pe ei înșiși a creat doar și mai multă instabilitate și confuzie. Andrew Solomon, un profesor de psihologie clinică medicală și autorul bestsellerului Departe de trunchi, vorbește despre trăsăturile orizontale[7], adică acele trăsături ale copilului care sunt străine de părinte, cum ar fi o dizabilitate fizică (e vorba despre caracteristicile care nu sunt moștenite pe „verticala“ familiei — n.red.). Solomon discută și despre felul în care, deseori, aceste trăsături „orizontale“ sunt tratate ca niște defecte, niște probleme care trebuie remediate și care nu pot fi acceptate și îngrijite.

Trish simțea deja că este diferită din cauza paraliziei sale cerebrale și, deși familia ei nu voia să-i facă niciun rău în mod intenționat, faptul că evita să vorbească despre aceste diferențe ale fetei (în loc să le numească într-un mod respectuos) a exacerbat rana în moduri semnificative. Trish avea nevoie ca părinții ei să găsească o modalitate de a umple golul acesta și de

a înfrunta fricile și îndoielile scoase la iveală de dizabilitatea fetei lor. Ea avea nevoie ca ei să fie de partea sa, hotărâți să găsească cea mai bună cale de urmat. „Era și așa destul de greu să ai un corp diferit, dar să ai și niște părinți care nici măcar nu pot să recunoască diferențele tale și suferința ta când îi implori literalmente să o facă, asta mi-a făcut mult rău… M-a dat peste cap pentru multă vreme și încă încerc să mă împac cu asta“, a spus ea.

Dacă ți s-a întâmplat vreodată ca realitatea ta să fie respinsă, ignorată sau evitată, știi cât de ușor este să începi să îți pui experiența și adevărul sub semnul întrebării. Cu timpul, aceasta poate să te priveze de încrederea de sine și să te lase cu foarte puțină siguranță și încredere în tine. Din această poziție de slăbiciune va fi foarte probabil să te schimbi pentru a te integra sau să-ți asumi ca fiind ceva de la sine înțeles faptul că nu te poți integra și că o să rămâi pe afară.

În ce moduri erai diferit de familia ta? În ce moduri erai diferit de lumea din jurul tău? Părinții tăi sau alte persoane din sistemul tău familial au evitat sau au ignorat diferențele tale? În ce mod?

Haide să încercăm să ne punem pe treabă împreună, bine?

• Trăsătura mea prin care mă diferențiam radical de ceilalți era _____.

• Persoana/persoanele care au evitat sau au ignorat cel mai mult această trăsătură distinctivă a/au fost _____.

• Dacă mi-ar fi fost recunoscute diferențele, unele lucruri ar fi fost altfel pentru mine, de exemplu _____.

Controlul

Spre deosebire de alte moduri de a face față diferențelor, evitarea pare să fie o strategie inofensivă. Pentru părinții care se confruntă cu o trăsătură ieșită din comun a copilului lor, pe care nu sunt capabili să o accepte, deseori strategia alternativă este să încerce să-și exercite controlul. Deoarece le este teamă ca principiile și stilul lor de viață să fie puse sub semnul întrebării sau contestate, ei trasează preventiv niște limite între ceea ce este perceput drept un comportament acceptabil și ceea ce este considerat ca inacceptabil. În acest fel, ei nu vor risca să greșească în nici un fel. Părinților le e mult mai ușor să-i spună unui copil cum să fie (pentru ca ei să poată să rămână la fel), decât să creeze un spațiu pentru ca acel copil să existe și să evolueze și pentru a permite acelei diferențe să le îmbogățească propriile lor vieți și perspective.

Carl era un copil ce fusese crescut militărește. El și familia lui se mutau constant, tatăl lucrând în marina militară. Carl era cel mai mare dintre cei trei frați și era ajutorul de bază al mamei sale când tatăl său era plecat în străinătate. Când tatăl lui Carl era acasă, avea un comportament extrem de autoritar. Copiii trebuiau să se trezească odată cu alarma pe care le-o punea tatăl lor, să își facă patul ca în armată și să facă exerciții fizice timp de ore întregi înainte să meargă la școală. Tatăl lui Carl avea un anumit mod de a fi, de a crede și de a face lucrurile. Și se aștepta ca toți copiii săi să îi urmeze exemplul.

Carl detesta să participe la această rutină ce avea loc devreme în fiecare dimineață. „Nu noi ne-am înrolat în armată, ci el“, mi-a spus Carl. El avea un mod diferit de a fi față de frații săi și, în secret, o implora pe mama sa să vorbească cu tatăl lor, ca să-l scutească de acel regim. Ea nu a făcut-o niciodată. „Am continuat să particip la exercițiile militărești, dar mă simțeam jalnic“, mi-a spus el în timpul unei ședințe.

Eu l-am întrebat pe Carl dacă credea că va fi vreodată în stare să îi spună sincer tatălui său cum s-a simțit.

„Mi-ar spune că ceea ce vreau eu nu contează și că singurul lucru important e să devin și eu odată bărbat.“

Multe familii au propriile lor reguli și așteptări. De asemenea, deseori învățăm de mici ce înseamnă să fim parte din familiile noastre și care sunt așteptările celorlalți de la noi. S-ar putea să fim învățați ce religie trebuie să practicăm, ce etichetă trebuie să respectăm, cum trebuie să arătăm și să ne îmbrăcăm, ce decizii de viață sunt acceptabile și de cine trebuie să ne placă și pe cine să iubim. Indiferent dacă este precizat în mod explicit sau nu, uneori mesajul poate să fie copleșitor: Acționează cum acționăm noi și vei fi parte din familie; acționează altfel, și riști să nu ți se permită să mai fii considerat „de-al nostru“. De asemenea, în momentele în care așteptările familiei noastre devin atât de autoritare, rana legată de apartenență se poate forma cu ușurință.

Controlul nu îl afectează doar pe copil. Deseori, aceasta este modalitatea prin care părinții evită riscul de a fi puși față în față cu propria lor vinovăție, rușine sau stânjeneală. Controlul este o încercare de a obține siguranță. Controlul îi ferește pe oamenii care îl exercită de înfruntarea propriei lor temeri că nu ar fi valoroși, demni de iubire sau destul de buni. Dacă pot să aleg în locul tău și să te fac să…, dacă pot să te constrâng sau să te conving că…, atunci voi fi în siguranță și voi putea să îmi evit propriile mele frici. Dacă reușesc să te fac să mi te supui, atunci nu voi fi nevoit să mă predau niciodată. Aceasta este una din cele mai mari iluzii pentru persoana care exercită un astfel de control.

De asemenea, obiceiurile autoritare sunt moștenite de-a lungul generațiilor. Carl mi-a împărtășit faptul că bunicul său patern a fost și mai autoritar decât tatăl său. Pe măsură ce am discutat despre cum atitudinea rigidă a tatălui lui Carl era marcată de educația strictă primită din partea bunicului patern, observam faptul că, pentru Carl, se deschidea un spațiu pentru înțelegere. El a început să conștientizeze că tatăl său a crescut fiind controlat și suferind, iar apoi nu a făcut decât să preia aceeași abordare.

Oricum, această înțelegere nu a schimbat realitatea lui Carl și nu o va schimba nici pe a ta. Ea poate să ofere un context, dar nu va schimba efectul pe care acele constrângeri le-au avut asupra ta. Dacă ai fost controlat în copilărie, probabil că îți va fi greu să simți că ești o parte esențială, valoroasă și respectată a familiei.

Controlul are o strânsoare puternică. Strânsoarea sa este sufocantă și tot ce urmărește este să smulgă din tine acea trăsătură care nu cadrează cu valorile familiei. Este îngrozitor să treci printr-o asemenea experiență și nu este de mirare că, în cele din urmă, fie cedezi în fața mâinii de fier, fie începi un război împotriva ei, fie găsești o altă soluție creativă de a te elibera.

În contextul diferențelor tale flagrante față de sistemul tău familial, a existat vreo persoană care să răspundă prin încercarea de a te controla? Haide să dedicăm un moment pentru a clarifica în ce constau diferențele tale. Poți să îți numești trăsătura care te diferenția de restul familiei?

• Trăsătura mea distinctivă a fost _____.

De aici, haide să explorăm încă puțin:

• Persoana (persoanele) care a(au) răspuns la trăsătura mea distinctivă prin încercarea de a mă controla a (au) fost _____.

• Modul în care m-au controlat a fost următorul: _____.

• Ceea ce m-a marcat cel mai tare în privința felului în care m-a făcut să mă simt acest control a fost faptul că _____.

Intoleranța și rușinea

Intoleranța este incapacitatea sau refuzul de a accepta opinii, convingeri sau un stil de viață care diferă de cel propriu. În general, părinții vor ceea ce

este mai bun pentru copiii lor. Ei vor ca ei să aibă succes, să fie sănătoși, să fie iubiți și să-și găsească un mediu de care să aparțină. Însă când intoleranța își face simțită prezența, o familie care se confruntă cu ceva nou și diferit poate să se închidă cu totul.

Pentru Neil, aceasta a însemnat să aibă părinți cărora le-a fost greu să își mențină relația cu el timp de mulți ani, pentru că acceptarea orientării sale sexuale ar fi însemnat să renunțe la convingerile pe care ei le aveau de mult timp. Pentru a-l accepta și iubi pe fiul lor gay, părinții săi ar fi trebuit să-și schimbe convingerile rigide în privința sexualității, ceea ce le-ar fi clătinat puternic convingerile fundamentale legate de religie și politică.

Intoleranța se poate vedea și în faptul că părinții nu pot să accepte faptul că iubești o persoană care aparține unei alte religii decât cea în care ai crescut. De asemenea, poate că sunt părinți care nu acceptă modurile în care opiniile tale legate de politică, religie sau rasă diferă de ale lor și care găsesc modalități de a te ostraciza pentru diferențele tale de opinie.

Când membrii familiei au convingeri intolerante care permit puține variații, deseori ei recurg la umilirea sau respingerea celui care nu se conformează sau nu poate să se conformeze. Aceasta nu are aproape nimic de-a face cu tine (dacă tu ești cel respins), ci ține aproape în întregime de ei. Diferențele tale oglindesc ceva din ei, deseori punându-le în lumină propriile lor nesiguranțe și îndoieli, dar și propria lor rușine. Când sunt ignorate, aceste dinamici sunt corozive atât pentru individul exclus, cât și pentru relațiile de familie.

Fără îndoială că a-l face pe celălalt să se simtă rușinat este unul din cele mai distructive răspunsuri la diferențele sale. Iar dacă tu vei fi ținta, te vei convinge că ai atât de multe defecte, încât nu poți fi iubit. Este groaznic oricum când te rușinezi de unul singur; dar când ești umilit de alții, mai ales de persoane importante de la care te aștepți la iubire, îndrumare, îngrijire și protecție, atunci te vei simți destabilizat.

Când am întâlnit-o pe Bri, criticul ei interior era brutal cu ea. Criticul interior este denumirea dată de terapeuți vocii autocritice din capul tău. De obicei, are foarte multe de zis, iar multe din acele lucruri sunt neplăcute.

Însă eu am spus întotdeauna că și criticul interior are la rândul său o poveste originară care nu a început cu faptul că ești aspru cu tine însuți. Acel critic interior a învățat acele judecăți de undeva din exterior. În cazul nostru, Bri a învățat de la mama ei că trebuie să-i fie rușine de sine.

După divorțul părinților săi, Bri a crescut într-o familie creștin-evanghelică. Mama ei s-a întors către religie în unele din cele mai negre zile ale sale, dar modul în care practica religia era sever, iar purtarea lui Bri, un comportament tipic pentru majoritatea adolescentelor, era inadmisibilă pentru mamă. Când Bri și-a cumpărat primul costum de baie, mama ei a avut o cădere nervoasă. „Ea a început să plângă și mi-a spus că voi ajunge în iad. Eu știam că ceva nu este în regulă încă de pe atunci, dar asimilam lucrurile pe care le spunea de parcă erau adevărate. Credeam că sunt rea. Mi se spunea că trebuie să-mi fie rușine pentru tot ce făceam. Să am un iubit, să merg la balul bobocilor sau să mă îmbrac într-un anumit fel… Toate acestea duceau la discursuri despre felul în care «am luat-o pe calea Satanei». Era nebunesc.“

Rușinarea neîncetată la care a fost supusă de familie a făcut-o pe Bri să-și piardă sentimentul de apartenență. Ea nu se simțea de parcă ar fi greșit cu ceva, dar reacția pe care o primea de la una din cele mai importante persoane din viața ei indica faptul că face ceva foarte greșit. Timp de ani de zile, Bri a încercat să trăiască într-un mod pe care mama ei să poată să îl accepte. Însă, în cele din urmă, ea a acceptat faptul că nu poate să o mulțumească.

Deoarece nu exista nicio modalitate prin care ea să-și găsească o cale de urmat în viața ei fără să-i fie rușine, atunci când a crescut, Bri a internalizat acea rușine și a continuat să se lupte cu acel sentiment și la vârsta adultă. Când te judeci și te critici, când ți-e rușine de tine însuți, nu ai cum să devii autentic și nici nu poți trăi un sentiment de apartenență.

Care este diferența între a fi făcut de rușine și a fi judecat? De asemenea, poți să te gândești la felul în care faptul că ai fost judecat și făcut să te rușinezi au contribuit la crearea vocii tale interioare critice? Poate că îți cunoști deja criticul interior, dar poți să-i identifici și povestea originară?

Dacă accepți faptul că acest critic interior nu a fost dintotdeauna aspru față de tine, poți să identifici momentul din care a început să fie aspru cu tine?

• Lucrul pe care îl aud cel mai des de la criticul meu interior este _____.

• Povestea originară a criticului meu interior este _____.

Impactul sistemelor sociale

Azi mai mult decât oricând, ne este groază să ne exprimăm dezacordul față de prieteni și străini și din cauza temerii că vom fi tratați în mod nepoliticos, așa cum se întâmplă tot mai des în societatea noastră.[8] Suntem o societate mult mai polarizată decât am fost vreodată.[9] Oamenii trăiesc cu frica de a fi respinși sau trăiesc cu frica de a fi exilați atunci când convingerile lor diferă de cele ale grupurilor din care fac parte. A devenit mult mai simplu să te conformezi și să te supui, decât să îți respecți sinele autentic.

Nu toate rănile încep cu familia ta de origine și nici nu se produc neapărat în prima parte a vieții. Așadar, când vine vorba de rănile legate de apartenență, este deosebit de important să recunoști impactul și presiunea pe care le au în general societatea, publicitatea, comunitatea și alte sisteme asupra noastră.

Oriunde te uiți, publicitatea ne exploatează nesiguranțele și beneficiază de pe urma lor. Ea profită de pe urma temerii noastre de a nu fi diferiți de ceilalți — o frică pe deplin firească. Instrumentele rețelelor sociale care creează imaginea „perfectă“ distorsionează realitatea și te fac să te compari cu viețile „mai bune“ ale tuturor celorlalți. Din cauza „fricii de a nu rata ceva important“ (în limba engleză: „fear of missing out“, pe scurt FOMO),

nu vrem să fim singura persoană care nu apucă să se bucure de o experiență pe care au avut-o toți ceilalți. Standardele de frumusețe din Occident pun accentul pe a avea pielea deschisă la culoare și a fi slab(ă) și înalt(ă). Până de curând, în emisiunile de televiziune, în filme, reclame și reviste, nu erau reprezentate decât foarte puțin alte culturi, alte culori ale pielii, un spectru extins de orientări sexuale sau de relații romantice netradiționale, făcând ca milioane de copii și adulți să se lupte pentru a se regăsi în acele personaje, relații sau cariere ce li se prezentau în repetate rânduri.

Nimeni nu vrea să fie perceput drept diferit. Nimeni nu vrea să se simtă exclus. Și nimeni nu vrea să se simtă ca un străin. Totuși, numeroși indivizi au parte de experiența asta. Să te simți diferit acasă, la școală sau în comunitatea ta te obligă să te izolezi. De aceea, atât de mulți indivizi vor avea tendința să meargă în direcția care, consideră ei, îi va ajuta să nu piardă apartenența la un grup.

La nivelul comunicării, de pildă, „alternarea registrelor“ (code-switching) apare atunci când o persoană învață să-și moduleze accentul sau dialectul sau să-și schimbe comportamentul și înfățișarea pentru a se integra mai bine[10]. Acest fenomen este frecvent în grupurile în care persoanele care nu sunt albe se simt constrânse să „fie mai albe“ sau mai convenționale — de exemplu, cazul în care un copil afro-american învață să se integreze într-o comunitate sau o școală predominant albă. Sau când cineva care este gay se poartă heteronormativ. Sau când o persoană nonbinară trăiește în sisteme binare. Sau când un copil care merge la o școală privată cu o bursă integrală încearcă să ascundă că vine dintr-o clasă socială inferioară.

Când am întâlnit-o pe Vanessa, ea părea ușurată că a luat legătura cu mine. Ea încerca să treacă peste o despărțire dificilă, dar în timp ce procesa și făcea doliu după relația pierdută, trebuia să se acomodeze și cu rolul de părinte singur — totul devenise un coșmar pentru ea. Se simțea rușinată și jenată și evita comentariile de tipul „Ți-am zis eu“ venite din partea prietenilor și rudelor cu referire la fostul ei iubit, un sportiv care era mult mai tânăr decât ea.

„Da, știu“, a zis ea, anticipând judecata mea cu privire la diferența de vârstă dintre ei, dezvăluind totodată felul în care ea se judeca pe sine.

Vanessa era singură la părinți. Tatăl ei, care s-a stins când ea era mai tânără, era afro-american, iar mama sa era albă. Vanessa a crescut într-o comunitate alcătuită doar din albi și a mers la o școală de albi. Ea avea mulți prieteni și s-a bucurat de copilăria ei, dar era evident că, pentru a se putea integra, trebuia să fie „cât mai albă“. Aceasta însemna să se îmbrace într-un anume fel, să își aranjeze părul într-un anume fel și să vorbească într-un anume fel. Începând cu școala gimnazială și până la liceu, ea și-a pus în evidență trăsăturile „albe“ pentru a se integra. Pe de altă parte, ea a trebuit să-și atenueze caracteristicile „negre“, ba chiar, în unele momente, să le șteargă cu totul. Walker S. Carlos Poston propune o teorie a dezvoltării identității birasiale, în care descrie cum indivizii birasiali sau multirasiali se simt constrânși să aleagă identitatea unui grup rasial sau etnic în defavoarea celuilalt. El susține că decizia aceasta este influențată puternic de statutul relativ al grupului, de influențele parentale, de cunoștințele culturale și de înfățișarea individului. Tatăl Vanessei era cel care a învățat-o despre istoria afro-americanilor și a oglindit o parte din ea pe care nu o regăsea în niciun alt membru al familiei sale. După ce s-a stins, ea s-a simțit și mai îndepărtată de moștenirea sa „neagră“. Ea a înțeles abia mai târziu în viață semnificația acelei pierderi majore.

Vanessa se afla în căutarea unui loc de care să aparțină, dar nu găsea decât locuri noi în care nu se putea integra din cauza culorii pielii ei, a faptului că era necăsătorită și că avea un copil fără tată. La fel, cât a fost cu partenerul sportiv, ea nu-și găsea locul pentru că nu arăta ca iubitele și soțiile majorității jucătorilor din ligă. Având o statură atletică, ea le descria pe celelalte iubite și soții ca având „forme voluptoase“, spunând că ținuta, părul și machiajul lor pur și simplu „nu erau stilul ei“. Autocaracterizările ei îi consolidau mereu statutul de străină. Începând cu familia sa, formată acum doar din albi și mergând până la prietenele ei și la noul ei cartier de albi în care locuia aproape de casa mamei sale, ea simțea că este „sufocată“ de diferențele sale.

Când Vanessa s-a mutat la New York, a început să se recunoască în ceilalți semeni de culoare. Ceilalți arătau ca ea, iar ea arăta ca ei. Era ca o gură de aer proaspăt, iar ea a simțit un nou sentiment de optimism, gândindu-se că în sfârșit va găsi oameni ca ea. Cu toate acestea, prietenii ei făceau în continuare comentarii care o excludeau din grup: nu era destul de neagră, avea pielea prea deschisă „pentru o fată de rasă mixtă".

Aceste comentarii i-au cauzat multă suferință și i-au intensificat rana legată de apartenență. Vanessa a crescut în sisteme în care ceea ce o făcea diferită era evident, dar era rareori recunoscut sau respectat. Când ceva nu este recunoscut, te îndrepți către ceea ce îți aduce recunoaștere.[11] Pentru Vanessa, aceasta însemnase să fie mai albă. Când, în cele din urmă, a permis unei părți mai mari din persoana sa să iasă în evidență, ea încă se străduia să se integreze cât mai bine.

Fără îndoială, ai fost influențat de sistemele sociale. Ele țes rețele care ne înglobează pe toți. Însă, întrebarea este: În ce moduri? Unele pot părea evidente pentru tine, în timp ce altele pot fi mai subtile. Unele pot fi prezente mereu, în timp ce altele profită doar de anumite momente. Te-aș ruga să reflectezi la următoarele întrebări. În ce moduri frica ta de a nu aparține unui grup a fost exacerbată de către mass-media și societate? În ce moduri ai simțit că ești diferit sau chiar exclus? Sau atât de diferit încât aveai nevoie să găsești o modalitate de a supraviețui? Folosește următoarele propoziții drept cadru:

• O modalitate prin care m-am conformat în copilărie a fost _____.

• M-am simțit constrâns să _____, pentru că eram _____.

• Trebuia să mă integrez pentru că _____.

• Modul prin care acest efort de integrare continuă până în prezent se vede în felul în care _____.

Explorarea originilor rănii tale legate de apartenență nu este deloc o sarcină ușoară. Să identifici modurile prin care ai încercat să te integrezi în rând cu ceilalți poate să îți trezească emoții. Văzând modurile prin care ai renunțat la autenticitate pentru a aparține poate să activeze ceva în interiorul tău. Permite acelei emoții să te motiveze. Lucrurile nu trebuie să rămână în felul acesta. Aceasta este partea frumoasă în munca aceasta; poți să alegi o nouă cale de urmat.

Adaptarea la rana legată de apartenență

Să aparții cu adevărat de un anumit grup sau mediu înseamnă ca sinele tău autentic să fie în prim-plan, și nu conformismul tău. După cum spune Maya Angelou: „Devii liber abia atunci când realizezi că nu aparții niciunui loc; că, de fapt, aparții fiecărui loc și niciunuia“. Acesta este momentul unei conștientizări profunde, momentul în care îți dai seama că îți aparții ție însuți. Atunci vei găsi pacea în interiorul tău, vei știi că aparții în același timp oricărui loc vrei și niciunuia. Te regăsești în orice loc, niciunul nu ți-e străin. Să fii tu însuți în mod autentic înseamnă că nu ți se poate lua nimic și că ai învățat să te raportezi altfel la amenințarea de a fi judecat, umilit, respins sau renegat.

Însă puțini dintre noi trec direct de la o rană legată de apartenență la acceptarea autenticității proprii. Dacă viața ar fi atât de ușoară!… Mai degrabă, deseori, înainte de aceasta, urmăm o altă cale, mai dăunătoare. Este posibil să urmăm calea adaptării sau a respingerii, înainte să descoperim o altă modalitate de a aparține prin faptul că am învățat să trăim în mod autentic.

Calea conformării

Majoritatea dintre cei care sunt pe deplin conștienți de propriile diferențe încep prin a se conforma. Mesajul receptat de ei este: Acționează cum acționăm noi și vei aparține de noi. Acest gen de adaptare nu tulbură apele și îți dă ceea ce îți dorești cel mai mult în primii ani de viață: validare din partea sistemului din jurul tău. Regulile, structurile și ordinea sunt de mare preț și este frumos să avem un anumit mod de a face lucrurile în familie. Când această supunere față de regulile familiei e sănătoasă, sentimentul de apartenență crește în noi în mod firesc. Însă atunci când conformarea devine o necesitate, sentimentul de apartenență se intensifică. Dezvolți un sentiment fals de apartenență: Ești parte din sistem, dar numai pentru că ai schimbat ceea ce ești tu cu adevărat. Aceasta nu înseamnă să aparții, ci să te integrezi.

Când încerci să te integrezi, te supui la ceea ce îți cere sistemul, pentru că îți este frică de o consecință reală: că dacă nu o faci, nu vei mai aparține acelui sistem. Este posibil să îți fie frică să fii tratat altfel, să fii ignorat, să ți se vorbească de sus, să fii jignit sau pedepsit într-un alt fel. Indivizii, o comunitate sau un sistem te pot judeca din cauza trăsăturilor tale distinctive. Tu înțelegi faptul că, dacă nu te conformezi, vei fi exclus.

Multe sisteme îți vor cere să te supui pentru a te putea integra. O familie ar putea să-ți ceară să te conformezi ideii sale de perfecțiune pentru a face parte din ea: de exemplu, prin faptul că te îmbraci într-un anumit mod, că ai o anumită înfățișare sau că ești o fetiță bună sau un băiețel bun. Este posibil să îți ceară să fii înțelegător, să nu îți împărtășești anumite opinii sau să nu vorbești niciodată despre sentimentele sau supărările tale. Un sistem cultural ar putea să îți ceară să încerci să semeni mai mult cu majoritatea pentru a fi recunoscut, acceptat, respectat sau chiar pentru a te simți în siguranță.

Acest gen de conformare, în sensul unei încercări de integrare, este un mod de supraviețuire, dar nu este o destinație care-ți face bine. În cele din urmă, sentimentul autentic de apartenență are nevoie de vindecare și de evoluție.

În ce moduri ai învățat să supraviețuiești prin conformare? Poți să te gândești la asta prin prisma familiei tale sau prin prisma lumii în general. Poți să conștientizezi în ce moduri te-a ajutat în trecut acest tip de conformare sau compromis? Această strategie îți mai este de folos sau te împiedică să te dezvolți? Nu există răspunsuri corecte și greșite aici. Fii deschis la reflecție și observație.

Calea REBELIUNII

Respingerea are loc atunci când alegi în mod conștient sau inconștient calea opoziției. De obicei, aceasta se întâmplă după ce ai încercat să te conformezi. Respingerea este mai puțin o căutare a autenticității, cât o dorință de a nu fi controlat, dominat sau selectat. Ea poate să pară o luare de poziție și să îți dea senzația că ai luat atitudine, dar de obicei reprezintă mai degrabă o reactivitate sau o rebeliune anxioasă decât o încercare bine întemeiată de a-ți redobândi sinele autentic și, în cele din urmă, te împinge și mai mult la exterior.

Poate că ai ales să te îmbraci sau să te porți într-o manieră neconvențională. Poate că te-ai manifestat în moduri care știi că sunt jignitoare pentru familia ta. Poate că ai respins o religie sau valorile pe care le presupune și ai ales calea lipsei de credință într-o familie evlavioasă. În orice caz, în general respingerea convențiilor îi face pe acești rebeli să se simtă de parcă ar fi niște străini, de parcă ar fi oaia neagră, cea care nu se potrivește.

Îți mai amintești de Carl, fiul de ofițer al marinei, de la începutul capitolului? Când Carl a venit pentru prima dată la terapie, el nu a venit ca să vorbească despre tatăl său autoritar. El a venit să mă vadă pentru că se confrunta cu probleme de imagine corporală.

„Am fost gras toată viața mea“, a spus el într-una din ședințele noastre. „Nu m-am simțit niciodată atrăgător și nu am primit niciodată niciun fel de

atenție pozitivă din partea nimănui. Vreau să cred că aș putea să am relații, că cineva ar putea să mă aleagă drept partener, dar îmi este foarte greu să am încredere că asta se va întâmpla cu adevărat.“

Îmi dădeam seama cât de dureros trebuie să fie acest lucru pentru el. Carl și-a descris întreaga familie ca fiind formată din oameni sportivi și în formă și a explicat cât de greu îi pică să fie cel gras. Bineînțeles că puteam să înțeleg de ce îi era greu, dar era ceva ce în continuare nu i se părea în regulă. Voiam să revin la diminețile acelea în stil militar pentru a le înțelege mai bine.

— Ai participat la rutina de dimineață cu tatăl tău și frații tăi în timpul liceului, până când ai plecat la facultate, nu-i așa? am întrebat eu.

— Nu, a răspuns el. Am încetat pe când aveam în jur de doisprezece ani.

— Cum s-a întâmplat asta? am întrebat eu.

— Atunci am început să mă îngraș, a spus el. Nu mai puteam să fac exercițiile din cauza kilogramelor în plus.

— Eu rețineam că ai spus că ai fost gras toată viața ta, am zis eu.

— Păi, da, mă rog, mă refeream la faptul că am fost gras o mare parte din viața mea. Eram slab înainte ca tatăl meu să se mute cu noi, acasă.

Acest detaliu a reprezentat o importantă deschidere în terapia cu el. La puțin timp după aceea, Carl mi-a împărtășit faptul că se îngrășase tocmai ca să nu mai poată să facă majoritatea exercițiilor fizice pe care îi punea tatăl său să le facă. Protestele sale verbale nu l-au dus nicăieri, dar în cele din urmă creșterea sa în greutate a pus capăt acelor exerciții fizice chinuitoare. Până la urmă, Carl a ajuns suficient de gras încât tatăl său să renunțe și să înceteze să îi mai acorde vreo atenție. Încercarea inconștientă a lui Carl de a pune capăt exercițiilor militărești a fost un succes, dar astfel a fost nevoit să-și sacrifice sentimentul de a aparține familiei sale. Nu mai era parte din ceva din care nu voia să fie parte, dar nu mai era parte nici din familia din care voia de fapt să facă parte. Este interesant cum, indiferent

dacă intri în modul de conformare sau de respingere, rămâi în continuare cu sentimentul că ești lăsat pe dinafară sau, cel puțin, că nu poți să fii tu însuți în mod autentic.

Carl descoperise calea rebeliunii; amândoi am recunoscut că a fost o soluție foarte creativă, dar care l-a făcut să se simtă și mai ostracizat. Carl începea să realizeze faptul că sentimentul de apartenență nu se referă neapărat la integrare sau la respingerea tatălui autoritar, ci la găsirea unei modalități de a alege cine vrei să fii.

Scopul, după cum sugerează regretatul David Schnarch, terapeut specializat în probleme maritale și sexuale, este acela de a te diferenția cu adevărat, adică să ai capacitatea de a rămâne tu însuți, în timp ce menții relațiile cu ceilalți.[12] Iei atitudine și te aperi pe tine, dimpreună cu lucrurile în care crezi, dar o faci cu calm, nu ca pe o formă de rebeliune. Odată ce ai dobândit acest tip de conștiință de sine, nu mai ai nevoie de rebeliune și de respingere, ca modalitate de a te apăra.

Calea rebeliunii poate fi mai greu de depistat decât calea conformării, dar vreau să înțelegi că și această cale poate totuși să te conducă spre o lipsă de autenticitate. Când te răzvrătești, comportamentele tale sunt motivate de suferința pe care ai îndurat-o cândva din cauza controlului, a intoleranței și a faptului de a fi fost ignorat sau făcut să te simți rușinat.

Cum ai învățat să supraviețuiești prin respingere? Cum ți-a fost de folos faptul că i-ai respins pe cei din familia ta? Încă îți mai este de folos și în momentul de față? În ce moduri acea atitudine de respingere te marchează și în prezent și cum poți să devii curios față de lucrurile de care această atitudine te protejează sau te îndepărtează?

Calea autenticității

Să trăiești autentic înseamnă să-ți armonizezi deciziile și acțiunile cu credințele tale fundamentale, cu valorile tale și cu sinele tău adevărat. Aceasta înseamnă că trebuie să alegi acea cale, chiar și atunci când există consecințe exterioare. Vom detalia acest subiect în capitolul 11, „Cum să facem schimbări de durată“, dar acum aș dori să fiu foarte clară și să menționez că, dacă o rană legată de apartenență se află la mijloc, este destul de greu să prioritizezi autenticitatea. Majoritatea oamenilor se vor regăsi pentru o vreme fie pe calea conformării, fie pe cea a respingerii, înainte să aibă ocazia de a-și pune în prim-plan sinele lor autentic.

Să trăiești autentic poate fi resimțit precum ceva incomod dacă nu ai mai trăit în acel fel. Aceasta poate să-ți schimbe semnificativ viața, pentru că va însemna că aceia care nu sunt de acord cu tine sau cei care nu trăiesc ei înșiși într-un mod autentic nu vor reuși să te controleze sau să te persuadeze, nu vor reuși să te convingă să faci ceva doar prin rușinare sau critică, iar intoleranța lor față de tine nu va putea să-ți dicteze deciziile. Ah, asta înseamnă libertatea adevărată!

Când l-am întâlnit pe Neil, el nu trăia în mod autentic. El făcea ce făceau și alții, lua droguri și avea aventuri de o noapte, cu toate că nimeni nu îl constrângea în niciun fel. El se trăda pe sine pentru a avea parte de un sentiment de apartenență. În momentul în care și-a dat seama că acest comportament avea legătură cu rana sa legată de apartenență, Neil a făcut o schimbare. El se simțea abandonat de familia sa și nu mai avea de gând să întărească acest sentiment prin decizii autodistructive. Neil voia să se integreze, dar nu pe seama sănătății și valorilor sale. El voia să aparțină, dar și-a dat seama că nu va putea să aparțină niciodată dacă încerca să fie altcineva decât era.

Vindecarea rănii legate de apartenență

În munca noastră împreună, Neil a învățat că e nevoie să-și prioritizeze sinele autentic. Dacă Neil ieșea la petreceri, dar încerca să-și găsească un partener care-și dorea o relație monogamă și o viață liniștită, casnică, mintea lui își dădea seama că cele două nu se potrivesc. El a început să trăiască viața pe care spunea că și-o dorește, să întruchipeze viața pe care o visa, sperând ca valorile, deciziile și rezultatele să fie toate în concordanță. Dacă spui că îți dorești un lucru, dar decizi să participi la activități care se află într-un conflict deschis cu acea viziune, minții tale îi este greu să aibă încredere în ceea ce spui.

Cu toate că Neil se întorcea rareori în Virginia de Vest, când mergea acasă de sărbători, își dădea voie să trăiască din plin în loc să se ascundă. Această purtare avea motive bine fundamentate. El nu încerca să-și facă de râs familia sau să o pedepsească în vreun fel. Pur și simplu se preocupa de viața sa și îi lăsa pe cei din jur să înfrunte acele lucrurile cu care vor fi nevoiți să se împace. El învăța să-și aparțină sieși, să fie cine era el cu adevărat.

Să aparții cu adevărat nu presupune nicio urmă de aroganță sau de irascibilitate. După cum spune Brené Brown, nu este o acțiune pasivă de a te alătura unui grup. „[Să aparținem cu adevărat] este un exercițiu care ne impune să fim vulnerabili, să fim dispuși la disconfort și să învățăm să fim prezenți alături de alți oameni, fără să ne sacrificăm pe noi înșine.“[13]

Vanessa trebuia, de asemenea, să înlocuiască narațiunea ei falsă legată de apartenența prin conformare, apelând la o cale mai autentică.

— Niciun bărbat nu va dori să aibă o relație cu o femeie care are un copil, a exclamat ea.

Însă, apoi a continuat spunând:

— Și cine mă mai angajează pe mine după ce mi-am luat concediu mai mulți ani, ca să îmi cresc copilul?

Printre altele, aceste narațiuni o împiedicau să își caute un partener, să-și depună candidatura pentru locuri de muncă, să se mute și chiar și să-și

împărtășească sentimentele cu alții. În mod inconștient, ea era hotărâtă să nu aparțină de nimeni și de nimic. Când i-am subliniat acest fapt, ea devenit curioasă.

— Dar de ce aș face asta? a întrebat ea.

— Pentru că ai ceva de câștigat, nu crezi? am răspuns eu.

Ea s-a uitat la mine puțin perplexă. Vedeam cum se învârt rotițele în capul ei: Cum aș putea să am ceva de câștigat dintr-un lucru care nu îmi face bine? După aceea a înțeles la ce mă refeream.

— Adică asta servește părților mele rănite? Îi dă dreptate iar și iar rănii mele originare? Iar când fac asta, pot să rămân la fel. Nu trebuie să fac niciodată o schimbare adevărată…

Vanessa începea să înțeleagă. Să aparțină cu adevărat i-ar fi cerut să schimbe totul. I-ar fi cerut să fie ea însăși. Această sarcină este în același timp dificilă și relativ simplă. Ea trebuia să înceapă să fie sinceră în legătură cu unde își dorea ea să fie, ce era important pentru ea, ce o inspira și o făcea pe ea să se entuziasmeze. De asemenea, trebuia să înceteze să mai lase frica și lipsa sentimentului de apartenență să îi stăpânească viața. Aceasta presupunea să găsească pacea în interiorul său, în loc să o caute în exterior. Adică să se prezinte în mod autentic, să se accepte pe sine și să se confrunte cu fricile care o împiedicau să-și revendice acele lucruri din viața ei pe care și le dorea.

Viața nu arăta exact așa cum și-ar fi dorit Vanessa. Însă dacă încerca să dovedească iar și iar că o poveste falsă este corectă, viața nu avea nicio șansă să se schimbe în sensul dorit de ea. Crearea spațiului necesar pentru a fi autentică, curajoasă și pentru a avea încredere în sine a pus-o pe calea către lumina ei călăuzitoare. Să aibă un autentic sentiment al apartenenței devenise pentru ea ceva accesibil oricând, în orice moment, câtă vreme ea permitea autenticității sale să o călăuzească și să o conducă.

Dacă îți revezi viața în acest moment, poți oare să descoperi care dintre deciziile pe care le iei și acțiunile pe care le faci sunt în armonie cu

credințele tale fundamentale, cu valorile tale și cu sinele tău veritabil, și care nu? Fii blând și sincer cu tine însuți. Dacă ai trăi în mod autentic, ce ar fi diferit?

• O modalitate prin care m-am trădat pe mine însumi de dragul celorlalți a fost _____.

• O modalitate prin care încă mă trădez de dragul celorlalți este _____.

Lupta pentru a obține sentimentul de apartenență nu este niciodată simplă sau ușoară. Însă, cu cât Vanessa, Carl, Neil, Trish și Bri și-au explorat mai mult poveștile originare și s-au străduit să-și identifice rănile legate de apartenență, să le fie martori, să facă doliu după ele și să pivoteze depășindu-le, cu atât de mult a slăbit și strânsoarea tiparelor lor. Acesta nu este un basm în care totul se rezolvă peste noapte. Vanessa va mai fi trecut prin blocaje mai mult decât și-ar fi dorit. Carl s-a luptat încă multă vreme cu gândul că ar putea găsi pe cineva care să-l considere atrăgător. A durat ani de zile până când Neil a găsit pe cineva care își dorea același stil de viață ca el. Bri s-a mai surprins în momente în care se simțea rușinată, iar Trish mai are încă momente în care își pierde încrederea în sine, mai ales când ceilalți neagă faptul că suferă de paralizie cerebrală. Însă, ceea ce s-a întâmplat până la urmă a fost că Neil a încetat să se mai prefacă și a reușit să spună „nu“ lucrurilor pe care nu și le dorea. Carl și-a rectificat imaginea sa de sine și a găsit o cale de urmat prin care să simtă că aparține, dar fără să se lase controlat. Vanessa a început să facă schimbări în viața ei care i-au permis să devină parte din lucruri mai mari decât ea. Bri și-a observat din ce în ce mai bine criticul interior și a fost capabilă să își ofere compasiune și blândețe. Trish și-a consolidat relația cu încrederea ei de sine. Aceasta a fost munca pe care au depus-o și astfel a început vindecarea lor.

Procedeul de vindecare centrat pe origini

Haide să mergem puțin mai departe. Dacă o rană legată de apartenență rezonează cu tine, haide să parcurgem împreună procedeul de vindecare centrat pe origini.

Fă-te comod. Poți să te întinzi sau să te așezi pe un scaun. Ochii tăi pot să rămână deschiși sau închiși. Asigură-te că te afli într-un mediu sigur și liniștit. Ține minte că, dacă treci printr-o traumă, este esențial să ai mare grijă. Este necesar să ai o persoană care să te îndrume, să te susțină și să te ajute să-ți creezi un spațiu sigur cât timp faci această muncă.

NUMIREA Îți mai aduci aminte de prima dată când te-ai întrebat dacă mai aparții oare familiei tale (sau unui alt grup)? Observă doar primul moment, cel în care ai fost sau te-ai simțit ca un străin. Îți mai amintești de acea zi? Îți mai amintești unde te aflai? Îți mai amintești cine anume te-a făcut să pui sub semnul întrebării apartenența ta? Observă cât mai multe detalii și numește-le.

MĂRTURIA Acum, concentrează-te mai mult pe tine însuți. Încearcă să-ți îndrepți atenția către versiunea ta mai tânără, către momentul în care trăiești pentru prima dată acea rană legată de apartenență. Și, de parcă te-ai vedea într-o filmare, te-aș ruga să remarci sentimentele pe care le-ai resimțit în acel moment. Ia aminte la expresia feței tale, ia aminte la schimbările în limbajul corpului tău. De asemenea, dă-ți voie să manifești empatie față de acel copil mic, față de acea versiune a ta mai tânără.

DOLIUL S-ar putea să simți niște emoții care încep să iasă la suprafață. Poți să le dai voie să te afecteze? Încearcă să fii receptiv la felul în care te-ai simțit în toți acești ani. Inima ta ar putea să se frângă pentru sinele tău mai tânăr care a fost nevoit să îndure acea rană legată de apartenență. Dă-ți voie să ai empatie pentru acel copil. Poate că vei observa emoțiile ce însoțesc modurile în care te-ai conformat pentru a te integra sau în care te-ai revoltat față de convențiile familiei; urmărește cum te simțeai atunci. Gândește-te doar la ceea ce ai dori să-i oferi sinelui tău mai tânăr în acest moment. Vrei să-l îmbrățișezi? Vrei să-i spui că îți pare rău că a trebuit să treacă prin asta? Vrei să îl ții de mână și să îi spui că totul va fi bine? Ce te simți nevoit să faci? Doar observă.

Rămâi în acest stadiu oricât de mult sau de puțin îți este comod să o faci. Dacă ochii tăi sunt închiși, așteaptă un moment înainte să te întorci în cameră. Ține-ți ochii închiși și mișcă-ți degetele de la mâini și de la picioare încetișor. Ai putea să îți întinzi gâtul. Ai putea să îți pui mâinile în dreptul inimii sau pe abdomen. Ai putea să îți redirecționezi atenția înapoi înspre respirația ta. Gândește-te la ceea ce vei vedea atunci când vei deschide ochii. Îți mai amintești unde te afli? Fără să te grăbești, clipește și deschide ochii. Nu te grăbi.

Ține minte că poți să faci acest exercițiu ori de câte ori ai nevoie sau îți dorești să o faci. Poți să o faci în fiecare zi, timp de o săptămână. De asemenea, ai putea să îl faci o singură dată și apoi să revii la acest exercițiu anul viitor sau peste cinci ani. Sunt atât de mândră de tine!

PIVOTAREA Pe măsură ce ne apropiem de final, aș vrea să îți acorzi un moment pentru a recunoaște felul în care se manifestă în prezent rana ta legată de apartenență. În ce moduri acționează? În care relații? Poți să completezi următoarea frază? Dacă mi-aș permite să trăiesc în mod autentic, dacă nu mi-ar fi frică să exist, ceea ce ar fi diferit ar fi că _____. În această săptămână, aș dori să încerci să observi doar când se ivește o oportunitate să înlocuiești o cale veche cu o cale nouă. Doar să observi. Deocamdată nu trebuie să faci mai mult de atât.

Ca întotdeauna, mâna în dreptul inimii… Ai reușit. Acordă-ți un răgaz pentru a te aprecia pe tine însuți pentru tot ceea ce ți-ai dat voie să vezi și să simți.

---

[7] Andrew Solomon, Departe de trunchi. Douăsprezece feluri de dragoste. Părinți, copii și căutarea identității (București: Humanitas, 2015).

[8] Ashley A. Anderson, Dominique Brossard, Dietram A. Scheufele et al., „The 'Nasty Effect': Online Incivility and Risk Perceptions of Emerging Technologies", Journal of Computer-Mediated Communication 19, nr. 3 (2014): pp. 373–87, doi: 10.1111/jcc4.12009.

[9] Alan I. Abramowitz și Kyle L. Saunders, „Is Polarization a Myth?", The Journal of Politics 70, nr. 2 (2008): pp. 542–55, doi: 10.1017/s0022381608080493.

[10] W.S. Carlos Poston, „The Biracial Identity Development Model: A Needed Addition", Journal of Counseling & Development 69, nr. 2 (1990): pp. 152– 55, doi: 10.1002/ j.1556- 6676.1990 .tb01477.x.

[11] William E. Cross Jr., Shades of Black: Diversity in African-American Identity (Philadelphia: Temple University Press, 1991), pp. 39–74.

[12] David Morris Schnarch, „Differentiation: Developing a Self-in-Relation", în Passionate Marriage: Love, Sex, and Intimacy in Emotionally Committed Relationships (New York: W.W. Norton, 2009), pp. 53–74.

[13] Brené Brown, Curajul în sălbăticie. În căutarea apartenenței adevărate, dar și a curajului de a rezista singur (București: Curtea Veche, 2017), p. 36.

5.

Vreau să fiu tratat în mod prioritar

Copiii nu pot să le ceară în mod direct părinților să-i trateze cu prioritate. Ei nu folosesc exact aceste cuvinte. În schimb, ei le cer părinților lor să se joace cu ei, să iasă afară cu ei sau să le citească ceva cu voce tare. În felul acesta, ei cer apropiere și cer să fie tratați cu prioritate. Dacă încearcă să-și exprime verbal această dorință, ei vor spune ceva de tipul: „Mama, nu mai munci“ sau „Televizor rău“ sau „Gata cu telefonul“. În cel mai bun caz, lucrurile care îi distrag pe părinți vor deveni niște factori de stres pentru copil; în cel mai rău caz, acele distrageri vor periclita convingerile copilului în legătură cu sine și cu valoarea sa în această lume. Ulterior, în cursul vieții lor, copiii părinților cronic distrași ar putea să creadă în mod conștient că ei sunt în căutarea unor relații în care să fie în sfârșit prioritizați, luați în seamă. În realitate însă, acești adulți care încă sunt răniți sfârșesc prin a căuta în mod inconștient dinamici care tind să repete și să confirme ceea ce au învățat de la familiile lor cu decenii în urmă: că ei nu contează, că ei nu merită să fie luați în seamă.

Dacă nu te-ai simțit prioritizat în sistemul tău familial, atunci este posibil să ai o rană legată de prioritizare. Un copil căruia i se acordă importanță în mod prioritar este un copil ale cărui nevoi sunt văzute, înțelese și respectate. Aceasta nu înseamnă că ți se dă tot ce îți dorești sau că ești în centrul atenției în fiecare moment. Părinții au dreptul să impună limite și să te refuze; la fel, au dreptul să aibă propria lor viață pe care, la rândul lor, o respectă și căreia îi acordă prioritate. Oricum, dacă părinții tăi te prioritizează, înseamnă că ei sunt atenți la tine. Ei te ascultă, le pasă de tine, sunt curioși, sunt atenți și dau importanță lucrurilor care se întâmplă în lumea ta interioară și exterioară. Poate că, din când în când, nu îți convin deciziile pe care le iau pentru tine, dar nu te îndoiești de faptul că ești prioritizat și contezi pentru ei.

Când prioritizarea ta este pusă sub semnul întrebării, începi să primești mesaje pe care le descifrezi și apoi le integrezi în sistemul tău de valori. Uneori, aceste mesaje sunt explicite, de exemplu, atunci când părinții îți spun în repetate rânduri să îi lași în pace sau spun lucruri precum: „Este duminică! Nu îl deranja pe tatăl tău când se uită la fotbal“. Alteori, mesajele sunt implicite, ca atunci când un părinte te ignoră când vorbești sau când părinții tăi se ceartă tot timpul și nu îți lasă spațiul în care să le poți cere ajutorul cu temele sau să vedeți în film împreună. O rană legată de prioritizarea ta te face să îți pui importanța și valoarea sub semnul întrebării și să te întrebi dacă mai meriți prețuirea oamenilor care contează pentru tine.

Originile rănii legate de lipsa de prioritizare

Când vine să mă vadă câte un cuplu, deseori fac pe detectivul. În timpul primelor ședințe, cuplul își va descrie conflictul și va dori să îmi împărtășească toate detaliile. Ei vor vorbi despre certurile lor și fiecare dintre ei va încerca să-mi demonstreze, pe rând, că are dreptate. Ei mă testează, pentru a vedea de partea cui tind să fiu sau pentru a estima cât de gravă mi se pare situația lor. „Mai poate fi salvată relația noastră? Ai mai văzut vreun cuplu cu problema asta?“, mă întrebă ei adesea.

Bineînțeles că mă ajută să aud câteva detalii, dar acea primă relatare a poveștii lor de viață este rareori completă. Ceea ce consideră ei că i-a făcut să vină la terapie este doar vârful icebergului. De regulă, pentru a repera ceea ce se activează de fapt în dinamica lor relațională, este nevoie de o privire mai atentă, care ne cere să le analizăm familiile și să le descoperim rănile originare.

Când Isabel și Josefina au venit pentru prima dată la mine, fiecare dintre ele era concentrată pe impunerea punctului ei de vedere și găsirea unei soluții rapide — e un lucru des de care mă lovesc în cazul majorității cuplurilor

aflate la început de terapie. Eu le-am întâlnit la doi ani după ce s-au mutat împreună la New York, venind din Spania. Amândouă fuseseră acceptate la un program postuniversitar și erau încântate că vor putea studia în SUA. Când o relație amicală se transformă într-una amoroasă, deseori, aceasta poate să ducă la relații frumoase, dar Isabel și Josefina se loviseră de un zid în relația lor și se chinuiau cu certuri repetate care nu păreau să se rezolve vreodată.

Ele au ajuns la prima noastră ședință împreună și am simțit imediat că sunt agitate.

— Contează unde ne așezăm? a întrebat Isabel.

Am arătat cu degetul către canapea și le-am lăsat să își aleagă locurile. Isabel s-a așezat mai aproape de mine. Cu toate că Josefina nu stătea prea departe, Isabel a fost cea care stătea în fața mea. Am luat aminte la pozițiile lor.

— Vă mulțumesc că ați venit. Aș vrea să aud de la fiecare dintre voi de ce sunteți aici astăzi.

Nu a fost deloc surprinzător că a început Isabel.

— Ne certăm foarte mult în ultima vreme. De fapt, ne-am ciondănit tot anul acesta. Și nu reușim să rezolvăm nimic. Mi se pare că ne îndepărtăm tot mai mult una de cealaltă și asta mă sperie. În ultima vreme, Jo vorbește despre despărțire și nu îmi doresc asta, dar nici nu știu ce să fac.

— Poți să îmi spui de ce vă certați?

— Păi, în principiu, eu mă plâng de Jo. La început, când ne-am mutat aici din Spania, eram extrem de încântate să plecăm în aventura aceasta împreună. Niciuna dintre noi nu a trăit niciodată altundeva, așa că ne simțeam de parcă porneam într-o mare călătorie. În primul nostru an petrecut aici totul a fost în regulă. Am trăit împreună și am început să ne facem prieteni prin programul nostru și eram aproape de nedespărțit, dar, de curând, ea face tot mai multe lucruri de una singură, ceea ce este în

regulă, dar mi se pare că nici măcar nu mai vrea să-i fiu prin preajmă. E plecată până târziu, abia mai petrecem timp împreună și răspunde tot mai rar la mesajele mele.

Isabel a făcut o scurtă pauză. Mă uitam la ea în timp ce vorbea, dar mereu arunc o privire și către celălalt partener, ca să văd dacă remarc vreo expresie a feței sau vreo poziție a corpului care se ivește pe măsură ce își ascultă perechea împărtășindu-și perspectiva. Jo era rece și închisă. Părea enervată până și de faptul că trebuia să fie acolo. Ea își dădea ochii peste cap din când în când și scutura din cap iritată într-un mod foarte subtil, în timp ce o asculta pe Isabel. Mi-am dat seama că este doar o chestiune de timp până când își va descărca nervii, oferindu-ne mai multe informații.

— Josefina, ai prefera să îți spun Jo? am întrebat eu.

— Poți să-mi spui cum vrei tu. Jo e doar pentru oamenii care mă cunosc bine, dar bănuiesc că mă vei cunoaște chiar foarte bine destul de curând, așa că nu ai decât să-mi spui așa.

Cu siguranță că acest răspuns a fost cam arogant, dar era și o invitație care îmi transmitea că ea era deschisă și îmi dădea voie să o cunosc mai bine.

Când am întrebat-o pe Jo ce s-a schimbat din perspectiva ei, ea a fost capabilă să explice totul foarte clar. Era de acord că Isabel era cea mai bună prietenă a ei și că totul a fost grozav în primul lor an la New York. Însă, după puțin timp, Jo a început să se simtă sufocată de Isabel. Jo a început să-și facă propriii săi prieteni și să iasă în oraș fără Isabel. Isabel își dorea în continuare să facă totul împreună. Jo simțea că Isabel încearcă s-o țină în lumea lor restrânsă și a recunoscut că situația s-a înfierbântat când s-a simțit controlată de Isabel. Ele se certau și nu reușeau să ajungă niciodată la o rezolvare. Jo a fost foarte fermă: pentru ea, a avea o viață și în afara relației lor era o condiție necesară. Ea avea nevoie de spațiu pentru sănătatea ei. În trecut, ea fusese deja în relații codependente și nu avea de gând să se mai implice niciodată în ceva asemănător. Jo o iubea pe Isabel, dar simțea că relația lor devine tot mai rece și mai distantă.

Nu era prima dată când Isabel o auzea pe Jo că spune asta. Cu toate că o întrista, o parte din ea părea să înțeleagă.

Eu vedeam în fața mea două femei care porniseră într-o adevărată aventură împreună. Ele au decis să plece cu mult curaj într-o călătorie fascinantă într-o țară în care nu mai fusese niciuna din cele două, urmărind un vis asemănător. Când faci o schimbare importantă, în mod inevitabil, ai anumite așteptări neprecizate și anumite fantasme legate de felul în care s-ar putea desfășura întreaga experiență. Robert Glover, autorul cărții Gata cu băiatul bun!, numește aceste premise neprecizate așteptări ascunse.[14] Sunt acele înțelegeri tacite pe care ni se pare că partenerul nostru le știe și le acceptă. Mi se părea că Isabel și Jo se confruntau cu o ciocnire a viziunilor și cu o criză a așteptărilor.

Isabelei îi era greu să simtă că ar fi prioritizată din perspectiva lui Jo. Ea se îndoia că mai contează în vreun fel pentru Jo. Gândul acesta o supăra pe Isabel, având în vedere că, pentru atât de mult timp, s-au putut baza una pe cealaltă. Într-adevăr, este sfâșietor să știi că persoana pe care o iubești nu dorește să petreacă timp cu tine, în timp ce tu dorești să petreci timp cu ea. Isabel făcea tot ce-i stătea în putință pentru a o convinge pe Jo să o trateze cu prioritate, începând de la faptul că o ruga și o implora să-i dea atenție și de la faptul că se prefăcea că nu îi pasă de asta, mergând până la ultimatumuri și crize de isterie dezlănțuite. În timpul ședințelor noastre, Isabel se enerva și se răstea la Jo ori de câte ori Jo își exprima dorința de independență și autonomie.

În timpul ședinței noastre, irascibilitatea Isabelei era un semn că mai aveam multe de descoperit. Dacă îți mai amintești, în capitolul al doilea, spuneam că reactivitatea (irascibilitatea) este ca o săgeată iluminată care arată către fricile, nesiguranțele și incertitudinile pacientului. Aceasta ne permite să ne dăm seama că există ceva important în trecut care motivează aceste reacții din prezent și că ar trebui să încercăm să aflăm mai multe despre trecutul acelui pacientului. Astfel, vom identifica rana care se activează.

În timpul celei de-a doua ședințe, am întrebat-o pe Isabel dacă simțea că i se acordase prioritate în familia ei.

— O, da, bineînțeles, familia mea mă iubește foarte mult.

Nu eram convinsă. Bineînțeles că ar fi putut să dezvolte această rană ulterior în viața ei, dar ceva îmi spunea că cineva nu i-a acordat importanța cuvenită în copilărie. Acea săgeată luminoasă pâlpâia într-acolo. Isabel a mai simțit și alte dăți că nu e prioritizată, așa că această emoție de revoltă se manifestase și față de alte persoane, înaintea lui Jo.

— Poți să-mi spui mai multe despre mama ta? Aș vrea să știu cum ai descrie-o ca persoană, dar și cum s-a purtat cu tine ca mamă.

— A fost o mamă bună. Stătea acasă cu mine și cu frații mei și mereu mă distram cu ea. Îi plăcea să se joace și avea foarte multă grijă de noi. Toată lumea o iubea pe mama mea; era sufletul petrecerii. Dar, la un moment dat, a devenit foarte tristă.

— Ce s-a întâmplat? am întrebat eu.

— Când aveam șapte ani, sora mamei mele s-a sinucis. Eu nu știam ce s-a întâmplat cu adevărat pe atunci, știam doar că murise, dar, după aceea, totul s-a schimbat. Mama mea a căzut în depresie și nu și-a mai revenit niciodată, nici până în ziua de astăzi. Era foarte trist să o vezi în starea aceea. Părea că a dispărut toată forța vitală din ea. Ea era o femeie atât de plină de viață și, după aceea, nu mai făcea nimic. Abia se mai ridica din pat ca să iasă din cameră. Tatăl meu a trebuit să înfrunte multe. El o iubea foarte mult și am avut grijă de ea împreună.

Jo se uită la Isabel. Ea mai auzise această poveste și înainte, dar de data aceasta părea că o înțelege cu adevărat.

Depresia mamei Isabelei a devenit o prioritate în familia ei. Iar Isabela nu mai conta pentru nimeni. Bineînțeles că mama ei nu își dorea acest lucru; s-a întâmplat pur și simplu. Cei din familie știau că este tristă, dar nu au luat nicio măsură ca s-o scoată din acea stare. Tatăl ei, care era un om bun la suflet, făcea tot ce-i stătea în putință. El avea două locuri de muncă, gătea, făcea curățenie și avea grijă de soția lui cât de bine putea. Cu toate acestea, el nu era pregătit să gestioneze o asemenea situație.

Am fost surprinsă de cât de semnificativă era povestea aceasta pentru a înțelege suferința pe care o retrăia Isabel, ca femeie de douăzeci și nouă de ani în New York. În timpul primilor săi șapte ani de viață, Isabel avusese parte de bucurie, apropiere și iubire și i se acorda multă importanță, fiind mezina familiei. Ea se afla în centrul sistemului ei familial, cu frați mai în vârstă care aveau grijă de ea și cu doi părinți care o iubeau foarte mult. Bineînțeles că, la începutul terapiei, ea a spus că a fost prioritizată în familia ei, însă ea se referea doar la primii săi ani de viață.

După decesul mătușii sale, totul s-a schimbat. Nu numai că nu mai era în centrul atenției, dar prioritățile au devenit altele. După cum mi-a spus-o chiar ea: „Tatăl meu nu știa cum să ceară ajutorul din partea altcuiva în afară de mine. Eu cred că îi era rușine și voia cumva să o protejeze pe mama, așa că nu voia să o vadă nimeni în acea stare“.

Jo și cu mine ne-am prins despre ce era vorba. Nu existau niciun fel de intenții rele aici. Acesta era un exemplu în care un eveniment devastator a afectat întreaga familie atât de tare, încât Isabel, o fetiță de șapte ani, nu mai putea să fie o prioritate în viața părinților ei, chiar dacă ei nu și-ar fi dorit să se întâmple asta.

Acest eveniment a pus bazele unei răni legate de prioritizare. Sănătatea mentală a mamei lui Isabel a devenit o prioritate atât în viața tatălui, cât și în propria ei viață. Ea îl ajuta pe tatăl ei să gătească, să facă curățenie și să aibă grijă de mama ei. Era ceva obișnuit să-l auzi spunând: „Poți să încerci să o înveselești pe mama ta? Cred că i-ar plăcea foarte mult să petreacă niște timp cu tine“. Și bineînțeles că era adevărat: o ajuta pe mama ei. Cu toate acestea, la fel de adevărat era și că Isabel a preluat sarcina de a găti, de a face curat și de a o înveseli pe mama ei și că nu mai era niciun loc pentru fetița cu nevoi fizice, emoționale, experiențiale și de dezvoltare, care trebuiau și ele împlinite.

Isabel nu s-a gândit niciodată la viața și la familia ei în acest mod. Ceea ce a șocat-o și mai mult a fost faptul că a recunoscut că schimbarea drastică pe care o resimțea în relația ei cu Jo semănă destul de mult cu ceea ce trăise cu

familia ei. Ea fusese inițial într-o situație în care ea era prioritatea, și apoi totul s-a schimbat radical și nevoile ei nu au mai fost pe primul plan.

Am observat că Jo începuse să fie mai puțin tensionată. Nu mai stătea cu brațele încrucișate și și-a relaxat umerii. Această informație nu a schimbat faptul că refuza să fie controlată, dar acum o vedea pe Isabel într-o lumină nouă; una care oferea mai mult context și mai multe lămuriri.

Isabel nu conștientizase niciodată cum se simțise în copilărie din momentul în care nu a mai fost o prioritate pentru familia ei. O astfel de variantă a poveștii i se părea nedreaptă, având în vedere minunata viață de familie avută în primii ani ai copilăriei. Ea a înțeles faptul că părinții ei aveau puține resurse și că făceau într-adevăr tot ce le stătea în putință. Ea a preferat mult timp să se gândească la viața pe care a avut-o înainte ca lucrurile să se schimbe. Poveștile de familie pe care Josefina prefera să le relateze prezentau versiunea mamei și a familiei sale pe care ea prefera să și-o amintească și să o împărtășească cu ceilalți. Era mai dureros să vorbească despre cum a fost viața ei după ce mama ei a căzut în depresie, așa că evita să vorbească despre asta, să se gândească la asta și să îi înțeleagă efectele pe termen lung — așa a fost până să începem terapia.

Identificarea rănii legate de prioritizarea ei nu era neapărat ceva care să o încânte pe Isabel, mai ales având în vedere că aceasta însemna că trebuia să-și transforme narațiunea despre trecutul ei într-o poveste nu tocmai fericită. Însă, acest pas era necesar pentru a descoperi felul în care această rană originară nevindecată le făcea pe ea și pe Jo să se îndepărteze una de cealaltă.

Am întâlnit nenumărați indivizi cu răni legate de lipsa de prioritizare. Poveștile lor dezvăluie întotdeauna faptul că aveau părinți ocupați și distrași, care dădeau o importanță mai mare propriei lor persoane în detrimentul copiilor lor. De asemenea, poveștile lor dezvăluie faptul că aveau îngrijitori care se luptau cu propriile lor răni originare, care îi împiedicau să fie pe deplin prezenți și să-și prioritizeze copiii.

Cu toate că mai jos mă concentrez pe poveștile familiale (originare), aș dori să-ți reamintesc că este posibil ca rana legată de prioritizarea ta să fi

apărut mai târziu în viața ta și să fi fost produsă de o relație din afara familiei tale de origine. Poate că vei realiza că prima dată când ai simțit că nu ți s-a acordat prioritate (și asta într-un mod care te-a rănit) a fost cu un fost partener sau într-o prietenie la care ai ținut mult, și nu în cadrul relației cu un membru al familiei. Încearcă să rămâi deschis pe măsură ce explorăm acest subiect împreună.

Când te tragi dintr-o familie ocupată și distrasă de diverse probleme

Lipsa de timp și distragerea sunt făcute din aceeași stofă. Când părinții sau alți membri ai familiei tale extinse sunt atât de captivați de altceva, indiferent dacă sunt distrași de altceva sau extrem de ocupați, ei acordă rareori toată atenția necesară unui copil. Distragerea poate fi rezultatul unei probleme constante, de exemplu: felul în care un părinte se raportează la muncă, la alcool, la consumul de droguri, la jocurile de noroc, la tulburările mentale sau la afecțiunile fizice. De asemenea, poate să fie ceva ce îi preocupă pe părinți în anumite perioade, cum ar fi vechi probleme legate de relația de cuplu sau faptul că sunt copleșiți cu ușurință de emoții.

În cazul lui Andrei, rana legată de prioritizare s-a dezvoltat deoarece el era copilul unei mame singure care avea nevoie de două locuri de muncă doar ca să se întrețină. Îmi dădeam seama cât de mult o iubește și o respectă, însă, când era mic, tot ce își dorea era să petreacă timp cu ea — ceea ce era imposibil. Ea lucra în două schimburi, șase zile pe săptămână, pentru a se întreține, iar el o vedea doar duminica, când mergeau la biserică și mâncau împreună, înainte să înceapă schimbul ei de seară.

Andrei îi era nespus de recunoscător mamei sale pentru sacrificiile pe care le-a făcut pentru el și, într-adevăr, în anumite momente, el considera că, rațional vorbind, faptul că ea lucra în două schimburi era modul ei de a-l prioritiza. Însă, aceasta nu a schimbat faptul că ceea ce își dorea el cel mai

mult în copilărie era să petreacă timp cu ea. Cu toate că ea a făcut tot ce-i stătea în putință pentru a-i asigura un viitor mai bun, rana lui era acolo.

Bineînțeles că rănile originare pot să apară chiar dacă o persoană sau o familie are intenții bune. Ne place să credem că ele apar doar din cauza răutății sau a neglijenței, dar adevărul este că o rană poate să apară în nenumărate moduri, chiar și când nu există urmă de rea-voință.

Acesta a fost și cazul mamei lui Khaite, care era, de asemenea, ocupată cu greutățile din propria ei viață. Părinții lui Khaite nu erau căsătoriți; tatăl ei a găsit pe cineva cu care se potrivea mai bine, sau cel puțin asta spunea el când Khaite avea doar patru ani. Mama ei a fost atât de devastată de despărțirea aceasta, încât ulterior a devenit obsedată de întâlniri și de găsirea iubirii alături de un nou partener. În unele perioade, își amintește Khaite, părea că se ducea la întâlniri o dată la două zile.

„Ea se întorcea acasă de la întâlnirile astea și îmi spunea tot ce se putea despre ele. Nu cred că-și dădea seama că nu îmi punea niciodată întrebări legate de mine în perioadele în care avea aceste întâlniri romantice. Se pierdea cu totul în asta“, își reamintea Khaite. Ea o iubea foarte mult pe mama ei, dar încă suferea din această cauză. Nu voia să o facă pe mama ei să se simtă vinovată, dar nici nu era interesată de „discuții între fete“ cu părintele ei. Ea voia ca mama ei să-și arate cu consecvență interesul pentru viața ei; voia să simtă că este importantă pentru mama sa, nu să coboare pe ultima poziție a listei de priorități, pe măsură ce acești bărbați veneau și plecau din viața lor. Khaite își dorea tare mult să fie o prioritate, însă preocuparea mamei sale cu propria sa viață amoroasă o împiedica să-și pună fiica în prim-plan.

O familie distrasă și ocupată în mod cronic produce efecte pe termen lung. Este dureros ca, în copilărie, să te îndoiești de faptul că ai avea dreptul la un tratament prioritar și că ar trebui să contezi mai mult decât celelalte lucruri care îi distrag pe adulți și îi fac să nu îți acorde importanță. De altfel, această experiență poate să se manifeste și ulterior în relațiile tale adulte atât în moduri evidente, cât și mai subtile.

Rănile nevindecate ale părinților

Pe perioada copilăriei tale, adulții din viața ta probabil că se confruntau și ei cu propriile răni. De fapt, poate că încă mai au și azi răni care le-au rămas nerecunoscute și nevindecate. Aceste răni îți pot fi transmise și ție. Poate că și-au acordat lor înșiși mai multă importanță decât ție, pentru că nu au fost prioritizați când erau copii. Poate că și-au pus nevoile, dorințele și poftele pe primul loc, înaintea alor tale, pentru că au fost neglijați când erau copii. Există nenumărate modalități prin care rănile nerezolvate ale unui părinte pot fi moștenite. Această perspectivă ne oferă un context mai clar, însă nu schimbă faptul că ai simțit că nu ești prioritizat. Nu este niciodată responsabilitatea copilului să gestioneze și să menajeze rănile nevindecate ale părinților săi, dar din nefericire, aceasta se întâmplă mult prea des.

Sarah mi-a împărtășit că, atunci când era copil, era pasionată de fotografie. Voia să învețe tot ce se putea ști despre acest subiect. Ea i-a rugat și i-a implorat pe părinții ei să-i cumpere un aparat de fotografiat când a împlinit unsprezece ani și l-a primit pe cel mai bun de pe piață. Cu toate acestea, după doi ani de la primirea acestui minunat cadou, părinții au luat-o deoparte pentru a-i explica faptul că nu va mai putea să se dedice pasiunii sale pentru fotografie. „Ei mi-au spus că este «sub demnitatea mea» și că trebuie să mă concentrez pe abilitățile care mă vor ajuta să intru la facultatea «care trebuie»“, a spus ea.

Părinții lui Sarah erau înstăriți. Ea a crescut în partea de est a Manhattanului, iar părinții ei i-au schițat un plan foarte amănunțit atât pentru educația ei, cât și pentru viața ei profesională. Ei i-au spus că nu poți să faci bani din fotografie și că, la urma urmei, era doar un hobby, așa că trebuia să-și ia viitorul în serios. Acest fapt a fost nimicitor pentru ea. Vorbind pur și simplu despre aceste lucruri zeci de ani mai târziu, dădea din cap și se vedea pe fața sa că inima ei încă era frântă.

Părinții lui Sarah aveau resurse mai mult decât suficiente pentru a o susține să-și împlinească visul. Însă pur și simplu au refuzat să accepte acest lucru din cauza umilirii pe care credeau că o vor suferi în cercurile lor dacă ea nu ar fi urmat un parcurs profesional onorabil. „Ei voiau ca eu să devin medic“, a spus ea. „Îmi amintesc de un moment grăitor, înainte să participăm la o petrecere de sărbători cu toți prietenii lor, în care mi-au spus să nu menționez nimănui despre visurile mele legate de fotografie. Mama mea mi-a spus literalmente: «Te rog, nu ne face de rușine în seara asta». Ei erau sensibili la ceea ce considerau că vor crede ceilalți despre ei ca părinți și le păsa mai mult de asta în loc să le pese de ceea ce mă făcea pe mine bucuroasă.“ Aceasta dezvăluia angoasele și fricile lor, mai precis rănile lor legate de apartenență. Și, deși ei nu vedeau situația în acest fel, acțiunile lor puneau pe primul plan propriile lor nevoi, și nu prioritizau nevoile lui Sarah.

Povestea ei îți frângea inima. Mai târziu, Sarah a devenit un doctor de mare succes. Ea își ura meseria, dar ceea ce ura și mai mult era cât de nefericită era. Ea venise să mă vadă, pentru că prietenul ei tocmai ce se despărțise de ea pentru a patra oară. Ei se tot împăcau pentru că încă mai exista iubire între ei, dar se chinuiau să rezolve ceea ce ea numea un „impediment“ pentru relația lor: el voia copii și ea nu era prea sigură că-și dorește copii.

Pe măsură ce am săpat mai adânc, am descoperit că, de fapt, Sarah voia să aibă copii. Însă, ea își testa fostul prieten în mod inconștient pentru a vedea dacă era dispus să trateze dorințele ei în mod prioritar — un lucru pe care părinții ei nu l-au făcut niciodată. Erau multe de analizat, dar conștientizarea acestui aspect a deschis foarte multe uși pentru Sarah. Rana legată de lipsa de prioritate, sentimentul că nu era niciodată pusă pe primul plan de cei la care ținea, încă mai avea și acum un impact profund asupra ei.

Ar putea să existe niște răni nerezolvate și în sistemul tău familial care au contribuit la rana legată de prioritizare. Deși procesul nostru de vindecare nu presupune niciodată să le căutăm celorlalți justificări, ai putea să te arăți un pic curios și să te întrebi dacă nu cumva suferința nevindecată a

membrilor familiei tale i-a făcut să nu îți acorde prioritatea de care aveai nevoie.

Identificarea rănilor originare nu are rolul de a găsi scuze altor persoane. Și nici nu face ca reactivitatea să fie acceptabilă, ci doar caută să înțeleagă în ce fel a apărut acea rană. Identificarea rănilor originare nu este scopul, ci un punct de pornire, catalizatorul care te împinge către vindecarea ta.

Adaptarea la rana legată de prioritizare

Mulți copii depun eforturi pentru a fi prioritizați, făcând tot ce le stă în putință pentru a-și da seama cum să fie sau ce să facă pentru a li se da atenție. Însă, când încercările lor eșuează, în cele din urmă, se dau bătuți și își acceptă statutul „neprioritar“. Mi se frânge inima când mă gândesc la un copil care ar putea să fie nevoit să admită acest fapt. Când această resemnare se întâmplă în copilărie, acest tip de adaptare la circumstanțe se poate extinde până la vârsta adultă.

Calea repetiției

După cum am aflat anterior, una dintre modalitățile prin care facem față rănilor noastre este să repetăm fără intenție și în relațiile adulte tiparele care au creat acele răni. Acest lucru este valabil atât pentru Andrei, cât și pentru Khaite.

În psihologie, avem o teorie despre așa-numita transmitere „trans-generațională“ a psihopatologiei (știu că este greu de pronunțat, dar promit

că voi limita cât mai mult folosirea jargonului).[15] Vorbim despre un transfer genetic și nongenetic al comportamentelor, caracteristicilor și al trăsăturilor de la generație la generație. Simplu spus: moștenim tot felul de lucruri de la generațiile dinaintea noastră. Prin urmare, nu este surprinzător că, deseori, repetăm ceea ce am observat și am trăit în copilărie.

Ai auzit vreodată pe cineva zicându-ți ceva de genul „ești exact ca mama sau ca tatăl tău“ (sau spunând acest lucru unui terț)? De fapt, poate că ai rostit tu însuți aceste cuvinte cu voce tare. Calea repetiției este ușor de urmat și este evidentă. Repeți comportamentele, caracteristicile și trăsăturile celor care au trăit înaintea ta. Aceasta se poate întâmpla fără ca tu să fii conștient de acest fapt, cum ar fi cazul în care crești cu un părinte furios și irascibil și îți dai seama peste câteva decenii că și tu, la rândul tău, ești furios și irascibil. De asemenea, uneori, aceasta se întâmplă în ciuda eforturilor tale, cum ar fi în cazul în care crești într-o familie abuzivă și îți juri că nu îți vei abuza niciodată propriul copil, doar ca să îți dai seama mai târziu că repeți și tu acest ciclu. Atât Andrei, cât și Khaite au realizat că, ajunși la vârsta adultă, urmează calea repetiției când vine vorba de rana legată de prioritizarea lor la nivel relațional; unul din ei o făcea în mod inconștient, iar celălalt, într-o manieră mai conștientă, însă totuși repetând ciclul din copilărie.

Andrei, a cărui mamă a sacrificat totul pentru el, însă, având două joburi, i-a produs o rană legată de prioritizarea sa, a venit la terapie, spunând că soția sa îl obligă să vină la cabinet, pentru că e sătulă de faptul că se joacă numai jocuri pe calculator după ce vine de la muncă. El a insistat că acesta era modul lui de a se relaxa. Prin munca noastră împreună, Andrei și-a dat seama că jocurile pe calculator reprezentau cel de-al „doilea job“ pentru el. El mi-a dezvăluit că se juca peste șase ore pe noapte. În loc să aleagă parteneri ocupați, el devenise cel ocupat, punând-o pe soția sa în poziția pe care o ocupase el în copilărie — el recrea acea veche rană a lipsei de prioritizare, nelăsându-și timp pentru a avea grijă de soția sa. Astfel, nu numai că rămânea cu rana proprie, însă o făcea și pe soția lui să simtă că nu i se acordă importanță. Uneori, atunci când suntem de părere că nu ni se poate acorda prioritate, ne creăm un mediu care să ne mențină exact în acea poziție.

În timp ce, la început, Andrei nu a fost conștient de felul în care își repeta rana legată de prioritizare, Khaite și-a recunoscut imediat tiparele. Ea a admis pe loc că se lasă distrasă de alte lucruri în relația ei de cuplu și a mărturisit că petrece ore în șir pe Instagram în timpul nopții. Aceasta îi răpea din timpul pe care ar fi putut să îl petreacă cu partenerul ei, ceea ce le afecta intimitatea.

„Știu, știu. Fac același lucru pe care mi l-a făcut mama mea“, a spus Khaite cu răceală. Ea înțelegea ce se întâmpla, însă repeta mai departe același comportament. Pentru ea, faptul că reușea să conștientizeze problema nu era suficient pentru a-și schimba purtarea, dar a fost suficient pentru ca noi să începem un dialog despre această dinamică.

Khaite nu i-a împărtășit niciodată mamei sale cât de mult a suferit că nu a fost prioritizată în copilărie. Din acest motiv, Khaite nu a auzit-o niciodată pe mama ei recunoscând că a fost distrasă sau asumându-și responsabilitatea; lucru pe care Khaite avea nevoie să îl audă. În schimb, Khaite a repetat același tipar în mod inconștient, punându-și fostul partener în aceeași poziție în care fusese ea față de mama ei. Dacă partenerul ei urma să aibă parte de aceleași trăiri pe care ea le-a avut cu ani în urmă, Khaite credea că, în acel moment, va fi văzută, înțeleasă și acceptată. Odată ce am identificat asta, ea a înțeles cât de nociv era acest lucru pentru dinamica lor. De fapt, ea nu voia ca partenerul ei să se simtă neluat în seamă; ea voia să fie, în sfârșit, ascultată și înțeleasă. Ea a realizat că exista o modalitate mai bună de a obține ceea ce-și dorește.

Din fericire, Khaite avea o mamă receptivă. În munca noastră împreună, Khaite și-a făcut curaj și i-a spus aceste lucruri mamei sale. Mama sa a putut să-i valideze trăirile, să își asume responsabilitatea și să își ceară scuze că a fost atât de neatentă. Acea fostă fetiță avea acum un martor, ceea ce a fost incredibil de vindecător pentru Khaite. Însă, pentru Khaite, vindecarea completă presupunea ca și ea, la rândul său, să-și asume responsabilitatea, să-și ceară iertare de la partenerul ei pentru că i-a transmis această suferință și să facă schimbări semnificative pentru a fi mai prezentă și pentru a acorda prioritate partenerului ei și relației sale.

Calea repetiției poate părea evidentă, însă nu este chiar așa de ușor de reperat. Poate că ți-ai promis că nu vei face niciodată un anumit lucru cu ani în urmă, însă am întâlnit foarte multe persoane care nici măcar nu conștientizează că se poartă întocmai în felul în care au jurat că nu o vor face. Această cale este ușor de recunoscut, însă, uneori, ea se ascunde chiar sub nasul nostru. Ce ai putea să vezi dacă ți-ai deschide într-adevăr ochii?

Calea opoziției

La prima vedere, opoziția față de comportamentele predecesorilor pare să fie tocmai opusul repetiției. Aceasta implică să facem exact opusul a ceea ce am observat sau trăit în familia de proveniență. Dacă ai detestat ceva în copilărie, nu este de mirare că îți dorești să alegi o cale diferită. Dacă ai fost martor la suferință, la răvășire emoțională sau la comportamente pe care le disprețuiești, este de înțeles să îți dorești să faci un viraj de o sută optzeci de grade, ca o modalitate de a-ți proteja și de a-ți pregăti o cale de viitor care crezi că va fi de succes. Poate că ai văzut felul în care alcoolul i-a distrus viața mamei tale și ai jurat să nu te atingi niciodată de el. Poate că ai crescut într-o familie în care existau mereu conflicte și acum le eviți cu orice preț. Sau poate că părinții tăi cheltuiau prea mult și au ajuns să aibă datorii, așa că ai devenit cumpătat cu banii. Există numeroase moduri prin care alegem calea opoziției față de ceea ce a fost înaintea noastră. De asemenea, din exterior poate să pară o cale mai sănătoasă. Cine va contrazice o persoană care alege să nu bea sau care evită conflictele sau care reușește să pună bani deoparte?

Toate acestea par să fie decizii corecte. Însă, dacă ele se datorează căii opoziției, deci vin din cauza unei răni nevindecate, frica este stăpână pe tine și ia deciziile în numele tău. Astfel, calea opoziției produce multe probleme, după cum poți să observi din povestea Isabelei și a lui Jo.

În multe privințe, cerințele nenumărate ale Isabelei față de Jo erau o cale a opoziției față de faptul că nu i se acordase prioritate în copilărie. Ea nu voia ca cineva să se poarte cu ea la vârsta adultă așa cum s-au purtat părinții ei cu ea când era copil. Ea avea de gând să încerce să le ceară celorlalți, mai ales lui Jo, s-o trateze în mod prioritar. Pentru a deveni o prioritate trebuie să îi fac pe ceilalți să mă prioritizeze. Isabel încerca să o convingă pe Jo să o aleagă pe ea înainte de orice. Însă, această tactică se întorcea contra ei. Cu cât Isabel insista mai mult, cu atât Jo se distanța mai tare. Odată ce Isabel și-a identificat și observat rana legată de prioritizarea sa și a înțeles că nu va funcționa calea opoziției, ea a reușit să-și vadă comportamentul dintr-o nouă perspectivă.

De asemenea, rana Isabelei legată de prioritizare se activa ca urmare a ceea ce simțea că este o formă de egoism din partea lui Jo. Ajunși în acest punct, trebuie să menționez faptul că dorința de autonomie nu este totuna cu egoismul. Dorința de a avea și o viață aparte, pe lângă timpul avut cu partenerul, nu este o problemă. De fapt, se știe, cuplurile care au relații satisfăcătoare mențin un echilibru între independență și un sentiment al apropierii, susținându-și visurile în mod reciproc, în timp ce își creează un sentiment comun al cuplului.[16] Dorința lui Jo de a petrece timp împreună cu prietenii ei, dar fără Isabel, nu era greșită sau rea în sine. Dorința ei de a merge la unele evenimente fără Isabel nu însemna în mod obligatoriu că Jo nu-i acorda prioritate Isabelei.

Problema era că aceste chestiuni au fost ignorate atât de mult timp, încât Jo ajunsese să funcționeze de-o manieră realmente egoistă. La rândul său, Isabel se înfuria și o jignea pe Jo și îi trimitea acesteia SMS-uri, cerându-i să se întoarcă acasă până la o anumită oră sau, dacă nu, să nu se mai deranjeze să vină acasă. Jo se săturase atât de tare de cererile din ce în ce mai furioase ale Isabelei care voia atenție și tratament prioritar, încât îi lipseau într-adevăr respectul și interesul pentru Isabel. Jo începuse să acorde o importanță mai mare distracțiilor ei, chiar dacă știa că Isabel era acasă și plângea până adormea. Poate că sună a cruzime, dar aceasta nu se întâmpla pentru că Jo era o persoană oribilă; aceasta se întâmpla pentru că Jo și Isabel au permis anumitor probleme să se acumuleze în relația lor, fără să comunice corespunzător. Cu timpul, amândouă au început să aibă

resentimente una față de cealaltă și au căzut într-o dinamică ce recrea continuu un tipar al lipsei de prioritizare, cu toate că Isabel încerca să contracareze tiparul ei din copilărie și să-l țină sub control.

În general, când ne simțim amenințați, facem tot ce ne stă în putință să ne asigurăm că nu vom retrăi același lucru care ne-a provocat durerea. Dacă relația noastră se schimbă, atunci nu voi mai fi o prioritate. Acest gând era cel care domina în relația lui Isabel cu Jo. Isabel nu își dorea să fie autoritară, dar de fapt era autoritară. Încercarea de a o împiedica pe Jo să stea cu prietenii ei în oraș, departe de ea, reprezenta tentativa Isabelei de a-și asigura o situație sigură, dar tot ce făcea se întorcea împotriva ei.

Ceea ce nu conștientiza Isabel era că ea trebuia să treacă prin propriul ei travaliu de vindecare a rănii originare; altfel, rana ei nu s-ar fi vindecat niciodată. Ea nu putea să se bazeze pe Jo, ca să-i trateze rana în locul ei. Dacă Jo ar fi acceptat pur și simplu să facă ceea ce-i cerea Isabel, ar fi putut să aline suferința cauzată de rana prioritizării, dar rana lui Isabel ar fi continuat să se redeschidă și probabil că Jo ar fi devenit și mai plină de resentimente. Jo și-ar fi trăit viața doar ca să o mulțumească pe partenera sa și ca să-i ofere alinare, sacrificându-și propria dorință (rezonabilă, de altfel) pentru autonomie și independență. Această abordare nu funcționează și există studii care demonstrează acest lucru. În prezent, mai mult decât niciodată, scopul fundamental al căsătoriei și al relației de cuplu este ca partenerii să se sprijine reciproc să își împlinească nevoile de autonomie și dezvoltare personală.[17]

Poate că ai muncit din greu pentru a fi prioritizat în familia ta. Poate că eforturile tale au reușit în momentele în care ai renunțat la autenticitate sau poate că nu au avut succes și te-ai dat bătut. Modurile în care ai învățat să te adaptezi la aceste situații s-ar putea să fie aceleași pe care le folosești și astăzi. Poate că ai repetat acel tipar prin faptul că ai dat mai puțină importanță altor persoane apropiate sau poate că ai ales calea opoziției, în care faci tot ce îți stă în putință pentru a fi sigur că nu vei mai trăi ceea ce ai trăit cândva. Însă, s-ar putea să recunoști că niciuna din aceste variante nu te face să te simți prioritizat. Ele nu vindecă cu adevărat rana. Doar pun sare peste ea.

Vindecarea rănii legate de importanță

Poate că ai aplicat deja procedeul de vindecare centrat pe origini pentru tine însuți într-unul din capitolele trecute, dar vreau acum să vezi cum altcineva, în cazul nostru Isabel, a pus în aplicare acest demers în timpul ședințelor cu mine, având un succes notabil. Ține minte că este o onoare să fii martor al procesului de vindecare a rănii altcuiva. Pe măsură ce citești, observă ce sentimente se trezesc în tine. Cum te simți în legătură cu Isabel și cu felul în care trece prin această practică? Te învață ceva? Te surprinzi judecând anumite aspecte? Ce ai reținut după ce ai fost atât de aproape de procesul de vindecare a unei alte persoane?

Odată ce Isabel și-a înțeles nevoia de a-și vindeca rana legată de prioritizare, ședințele care au urmat au fost extrem de eficace. Isabel a reușit să își închidă ochii, să se concentreze (în imaginație) asupra persoanei sale la vârsta de șapte ani și să îi fie martoră. Lăsând la o parte tot ce ar putea să o distragă, Isabel a reușit să își respecte pe deplin sinele mai tânăr, așa cum a fost ea în copilărie. După tot timpul petrecut minimalizând, raționalizând și invalidându-și trăirile, acesta a fost un gest remarcabil de a-și revendica sinele autentic. Viețile se schimbă literalmente atunci când avem parte de un martor.

În acea zi, Jo și cu mine am fost martorele lui Isabel, în timp ce ea ne relata în ce fel își observa propriul sine din urmă cu peste două decenii. Deseori, eu descriu acest exercițiu clienților astfel: îl poftești pe sinele tău din trecut să ia loc pe un scaun (indiferent de vârsta lui) și apoi te apropii de el până vezi toate detaliile, însă păstrezi o distanță rezonabilă, cât să eviți depășirea limitelor fizice. Poți să îți imaginezi tot contextul? Casa? Holul în care te descălțai? Dormitorul tău? Bineînțeles că nu întotdeauna este vorba de un singur eveniment perturbator (așa cum este cazul șocului trăit de mama lui Isabel când i-a murit sora). Dacă nu ți s-a acordat importanță în mod cronic,

eventual din cauza unui părinte care muncea mereu sau se îmbăta în fiecare seară, atunci poți să te concentrezi pe una sau mai multe imagini pentru care să fii martor, pe care să le observi și la care se te acordezi.

— Isabel, este în regulă dacă acum te voi îndruma puțin? am întrebat eu.

— Sigur, a răspuns ea cu ezitare.

Toate trei am inspirat împreună adânc cu ochii închiși pentru a ne concentra asupra prezenței noastre comune din cabinet.

— Poți să îți îndrepți atenția asupra micuței Isabel și să îmi spui mai multe despre ea? Ce poartă în acest moment? Cum arată?

— Are părul castaniu și lung, împletit în două codițe. Doamne, cât îmi plăcea să am părul împletit! De asemenea, poartă un tricou și pantaloni scurți violeți și teniși.

— Îi vezi fața? Ce observi?

— Ea zâmbește, dar îmi dau seama că, de fapt, în spatele zâmbetului ei este destul de tristă.

— Nu te-a văzut că stai așezată lângă ea încă? Poți să-i spui că ești alături de ea?

— Sigur.

Isabel tăcu preț de o clipă. „Salut“, i-a spus ea sinelui ei mai tânăr. Isabel a început să plângă. Ea nu mai avea nevoie acum de nicio îndrumare în plus din partea mea. A continuat de una singură: „Salut, fetiță scumpă! Îmi pare rău că viața ta s-a schimbat atât de mult într-o singură clipită. Viața ta era specială și îmi pare rău că ai pierdut atât de mulți dintre oamenii tăi preferați atât de repede. Știu că încă erau acolo, dar nu mai erau prezenți pentru tine. Îmi pare rău că nu ți s-a putut acorda importanță. Îmi pare atât de rău că depresia a umplut casa aceea și că tu și tatăl tău ați devenit responsabili pentru lucruri care nu erau treaba voastră. Îmi pare atât de rău! Ai muncit din greu să-i faci pe ceilalți să-ți acorde prioritate, dar modul în

care te purtai nu era menit să-ți aducă atenția pe care ți-o doreai. Îmi pare atât de rău că nu am reușit să văd asta mai devreme. Îmi pare extrem de rău că nu mi-am dat seama mai devreme. Îmi pare rău că n-am putut să te îndrum mai bine, să mă îndrum pe mine mai bine. O voi face începând cu acest moment“.

Isabel a inspirat adânc. Ochii mei încă erau închiși, dar i-am întredeschis pentru a arunca o privire și a vedea ce se întâmplă cu Jo și Isabel.

Jo o ținea pe Isabel de mână și se vedeau urme de lacrimi pe fața ei. Ea se apropiase de Isabel, iar capul lui Isabel se odihnea pe umărul lui Jo. Când m-am uitat la Isabel, am văzut o femeie cu totul schimbată. Era profund prezentă pentru sinele ei de șapte ani. În acel moment, Isabel a făcut pasul necesar pentru a-și acorda prioritate. Pe măsură ce a numit și a fost martora rănii sale și a felului în care s-a adaptat la ea, ea s-a îndepărtat de această rană și a început să acorde mai multă atenție și prioritate propriei persoane. De asemenea, deoarece Jo și cu mine eram prezente, ea a trăit experiența de a avea și alte persoane ca martori — atât pentru sine, ca adult, cât și pentru fetița care fusese în copilărie. Acest exercițiu a fost apoi repetat de Isabel de mai multe ori în timpul ședințelor noastre, dar l-a practicat și acasă de una singură.

Totodată, Isabel a învățat să facă doliu și să îl simtă; ceea ce a însemnat și că a învățat să simtă iubire. Doliul și iubirea sunt două trăiri unite, după cum spune scriitoarea Jandy Nelson. Nu o putem simți pe prima fără s-o simțim și pe a doua.[18] Să te opui doliului înseamnă să te opui iubirii de sine. În timp ce Isabel crea în mod deliberat spațiul necesar pentru a jeli, ea crea și spațiul necesar pentru a se iubi pe sine. Nu uita că scopul nu este să te forțezi să jelești. Ai dreptul să alegi să nu te duci într-acolo. De fapt, deseori, evităm doliul ca o strategie sănătoasă de adaptare. Însă, va veni momentul în care nu vei mai putea să îți ignori sentimentele. Doliul va continua să bată la ușa ta în moduri mai evidente sau mai subtile. Nu pentru că dorește să te chinuie, ci pentru că are nevoie de o ușurare.

Pentru Isabel, acest travaliu nu avea ca scop să treacă peste ceva, ci, mai degrabă, să aibă o relație diferită cu acel lucru ce i-a făcut rău. Ea nu putea să schimbe ceea ce s-a întâmplat, dar putea să schimbe presiunea pe care o

resimțea; era ceva ce mama ei nu reușise să facă niciodată. Când ne procesăm doliul și învățăm să petrecem timp cu el, suferința și durerea din trecut nu trebuie să iasă la suprafață de fiecare dată când ne lovim de ceva similar cu situația nocivă din copilărie. Înainte de terapie, Isabel a făcut în așa fel încât Jo a fost însărcinată cu responsabilitatea de a o consola și de a o prioritiza — era o încercare inconștientă de a evita sentimentul de singurătate cauzat de faptul că era într-un oraș nou, fără prea mulți prieteni, și că trăia un sentiment de tristețe anticipatoare provocat de insuficienta prioritizare din partea partenerei. Noua viață la New York a fost o reconstituire subtilă a ceea ce a trăit Isabel în trecut, pe când era fetiță și când i s-a cerut să se adapteze și să o consoleze pe mama sa, deoarece adulții erau prea preocupați cu propriile lor răni. Toate acestea i-au apărut în cele din urmă clar în fața ochilor, însă doar când Isabel a fost dispusă să meargă până acolo.

Cuplul trebuia să înțeleagă faptul că, dacă Jo ar fi acceptat solicitările Isabelei de a i se acorda prioritate, de fapt nu ar fi ajutat-o prea mult pe Isabel. Bineînțeles că nici felul în care gestiona Jo situația nu îi făcea prea mult bine lui Isabel, dar ne-a rămas sarcina de a rezolva acest aspect în etapa pivotării.

Din câte știi, pivotarea este partea în care teoria se întâlnește cu practica. Aceasta este partea în care treci de la a ști la a face. Aceasta reprezintă oportunitatea de a alege un alt mod de a răspunde, chiar și atunci când situația îți este familiară. Pivotarea are loc în spațiul dintre activarea rănii (sau redeschiderea ei) și reacția ta. Există un moment între cele două când ți se prezintă oportunitatea de a schimba tiparul tău comportamental normal. În loc să te lași condus de programarea ta inconștientă, în care condiționarea ta preia controlul, acționezi cu atenție. În timpul pivotării, îți acorzi un moment sau mai multe pentru a-ți aduce aminte de ceea ce ai identificat deja că este un vechi tipar și te ghidezi pe tine însuți către calea receptivității, părăsind calea reactivității afective. Este adevărat că e mai ușor de zis decât de făcut, dar pivotarea are nevoie de exercițiu.

Isabel trebuia să observe când se activează rana legată de prioritizarea sa și să ia o pauză în care să numească acea rană, să îi fie martoră și să o

jelească, ca să îi fie mai clar ce trebuie să urmeze după aceea. Pentru ca pivotarea să aibă loc, Isabel trebuia să se exprime clar față de sine și față de partenera ei. În loc să o critice pe Jo, Isabel trebuia să-și exprime deschis nevoia emoțională. Vei afla mai multe despre aceasta în capitolul 8, „Conflictul“, însă deocamdată este suficient să recunoști faptul că, atunci când accentul trece de la critică și nemulțumire la exprimarea nevoilor emoționale, cuplul are șanse mult mai mari să pivoteze împreună și să obțină un nou rezultat.

Când am menționat faptul că vor trebui să pivoteze împreună, Jo a întrebat: „Deci ce facem? Ce facem când eu vreau să petrec timp cu prietenii mei de una singură? Nu vreau ca Isabel să simtă că nu este tratată prioritar. Nu încerc să o rănesc, dar vreau să pot să am niște spațiu pentru mine însămi, iar ea să aibă un spațiu doar pentru sine“.

Jo era deja în plin proces de schimbare, doar că nu își dădea seama. Însăși numirea faptului că nu voia ca Isabel să simtă că nu i se acordă prioritate era un prim pas foarte frumos. Ea recunoștea față de Isabel că era conștientă de rana ei și că nu voia să i-o activeze. Ea era de asemenea conștientă că era puțin problematic să facă lucruri care în trecut au făcut-o pe Isabel să simtă că nu este prioritizată.

Aceasta urma să fie continuarea muncii noastre împreună, începând cu faptul că Jo își comunica din vreme planurile sale individuale, dar îi reamintea lui Isabel că rămâne prioritară pentru ea, până la faptul că Isabel se străduia să nu mai ia personal faptul că Jo voia să facă lucruri fără ea din când în când. A fost frumos să fiu martora dezvoltării lor.

Munca de pivotare a lui Isabel îi cerea să găsească inclusiv moduri de a se alina de una singură când rana ei era activată de independența lui Jo. Eu i-am sugerat să își înlocuiască vechile comportamente cu altele noi. În loc să-i scrie lui Jo mesaje furioase, ea putea să citească o carte, să sune un prieten sau să meargă la plimbare. Prin faptul că găsea alinare de una singură și își înlocuia vechile comportamente cu altele noi, ea găsea moduri de a se calma, fără să recurgă la solicitări către Jo.

Săptămână de săptămână, am lucrat la etapele de identificare a rănii, de mărturie și de doliu; de câte ori apărea un tipar familiar, amândouă munceau din greu la găsirea spațiului pentru pivotare și pentru comunicarea a ceea ce se întâmpla în lumile lor interioare. O modalitate minunată de a face asta este prin povestirea gândurilor tale intime. Când Isabel găsea o modalitate de pivotare, ea putea să îi spună lui Jo: „Știu că este important pentru tine să mergi și să îți vezi prietenii, dar povestea pe care mi-o spun eu este că nu sunt prioritară pentru tine“. Aceasta provine direct din terapia narativă, care a fost dezvoltată în mare parte de Michael White și David Epston în anii ’70 și ’80. Această muncă cere individului să se concentreze pe dezvoltarea de povești în legătură cu sine și cu identitatea sa, povești care să îi fie utile, în loc să creeze narațiuni dăunătoare.[19] În cazul lui Isabel și al lui Jo, exprimarea poveștii negative pe care și-o spunea Isabel, și anume că nu era prioritizată, îi oferea spațiul necesar lui Jo pentru a respinge acea narațiune. Jo putea să răspundă zicând: „Îți mulțumesc că ai împărtășit asta cu mine. Povestea pe care o ai în minte nu este adevărată. Contezi mult pentru mine. Te iubesc și abia aștept să petrec timp cu tine mâine. Voi avea telefonul la mine și îți voi scrie mesaje pe parcursul serii“. Aceasta poate să sune pentru tine destul de utopic. Poate că îți dai ochii peste cap, gândindu-te: Cine vorbește așa?! Înțeleg aceasta, dar Jo și Isabel au reușit să exerseze pivotarea în acest fel, pentru că au muncit foarte mult ca să ajungă acolo. Nu a fost perfect, dar reprezenta un progres. Nu uita că au început acolo unde s-ar putea să te afli tu acum.

Bineînțeles că ne imaginăm povești nesfârșite în mințile noastre legate de ceea ce simte, gândește sau percepe o altă persoană. O propoziție de completat care poate fi utilă și care provine din terapia narativă, dar care a devenit faimoasă datorită lui Brené Brown, care a folosit-o în cartea sa Curajul de a fi vulnerabil[20], ar suna așa: „Povestea pe care mi-o spun este că…“ Poate că vei reuși să folosești această formulă pentru a-ți clarifica ție însuți trăirile, dar și ca să îți împărtășești povestea și să-i verifici validitatea împreună cu cealaltă persoană, în modul în care a făcut-o Isabel mai sus; aceasta va duce la dialog, în loc să rămâi blocat în rumințație și incertitudine. Dă-i o șansă acestui exercițiu și observă ce efecte are.

Probabil că vor exista numeroase diferențe între procedeul tău de vindecare și cel al Isabelei, însă una semnificativă ar fi următoarea: este posibil să parcurgi acest demers fără să fii însoțit de un partener. Este posibil să nu ai pe cineva ca Jo alături de tine, care să fie martor al rănii tale. Cu toate acestea, dacă ai un partener, o rudă apropiată sau un prieten pe care ai dori să îl inviți în acest spațiu intim alături de tine s-ar putea să ai parte de o experiență deosebită și vindecătoare.

Această însoțire nu este absolut necesară, bineînțeles, dar s-ar putea să fie foarte utilă dacă rana ta originară a dus la noi răni relaționale în prezent. Rănirea relațională originară (adică lezările ce provin din relații) are nevoie de o altă ființă umană care să infirme mesajul pe care l-am primit în copilăria noastră. Poate că ești ca mulți alții care se conving că sursa importanței sau a valorii lor se află în mâinile altcuiva, că se află în afara lor, nu în interiorul lor. Sunt important dacă altcineva îmi arată că sunt important. Sunt valoros dacă altcineva îmi spune că sunt valoros. Eu pot avea sentimentul de apartenență doar dacă mă integrez în grup. Faptul că gândim în acest fel are logica sa. Totodată, tocmai aici se află problema: într-o anumită măsură, ai nevoie de relații care să te sprijine în vindecare. Eu cred cu tărie că, dacă relațiile sunt cele care ne rănesc, tot ele trebuie să ne sprijine în procesul de însănătoșire. Însă această muncă este atât relațională, cât și individuală. Cu toate că s-ar putea să nu începi să cauți de unul singur cunoașterea lăuntrică profundă și împăcarea legată de valoarea ta, de vrednicia ta sau de apartenența ta, e bine să fii deschis și față de varianta travaliului individual.

Procedeul de vindecare centrat pe origini

Haide să facem un mic efort împreună, dacă ești pregătit. Îți voi aminti mereu să ai grijă de tine însuți pe măsură ce înaintezi în aceste explorări. Fă

pauze dacă ai nevoie. Sarcina ta nu este să continui cu orice preț și nici să te forțezi.

NUMIREA Ține minte că observarea și identificarea rănii legate de prioritizarea ta nu necesită ca tu să trădezi sau să uiți de iubirea pe care ai primit-o de fapt de la un anumit membru al familiei tale.

Poți să te concentrezi pe primul moment în care te-ai îndoit că ai fi prioritizat în familia ta? Poate să fie legat de cineva specific sau poate să fie legat de întregul tău sistem familial. Îți mai amintești ce te-a făcut să te îndoiești? Îți mai amintești unde te aflai în acel moment? Ce făceai? Sau: ce voiai să facă sau să spună celălalt? Îți mai amintești ce sau cine era prioritizat înaintea ta? Ia aminte la numărul de detalii pe care le observi.

MĂRTURIA Încearcă să-ți îndrepți atenția către versiunea ta mai tânără, cea pentru care ești martor al acelui prim moment în care simte că nu mai este prioritizată. Mută scaunul suficient de aproape încât să observi detaliile feței tale, expresia chipului și limbajul corpului. De asemenea, începe să-ți dai voie să arăți empatie față de copilul acela mic, față de versiunea ta mult mai tânără.

DOLIUL Este posibil să începi să simți că ies la iveală niște emoții. Poți să le dai voie să urce la suprafață? Poate că înțelegi acum felul în care te simțeai cu ani în urmă. S-ar putea ca inima ta să se frângă când te gândești la versiunea ta mai tânără care a trebuit să îndure acea rană legată de lipsa prioritizării. Pur și simplu, fii empatic cu versiunea ta mai tânără și ia aminte la ceea ce dorești să îi oferi în acest moment. Vrei să o îmbrățișezi? Vrei să îi spui că îți pare rău că a trebuit să îndure asta? Vrei să îl iei în brațe pe acel copil și să îi spui că totul va fi în regulă? Ce simți nevoia să faci? Doar observă acest lucru.

De asemenea, poate că vei începe să observi moduri în care ai încercat să devii prioritar pentru cei din jur. Ai încercat să ceri atenție? Sau ai renunțat cu totul la acest gând? Ai putea să faci doliu după sinele tău care a încercat să facă față acestei răni în moduri care te-au îndepărtat și mai mult de tine însuți?

Rămâi în acest loc oricât de mult sau de puțin îți este comod să o faci. Dacă ochii tăi sunt închiși, așteaptă un moment înainte să te întorci în cameră. Rămâi cu ochii închiși și mișcă-ți degetele de la mâini și de la picioare încetișor. Ai putea să îți întinzi gâtul. Ai putea să îți pui mâinile în dreptul inimii sau pe abdomen. Ai putea să îți redirecționezi atenția înapoi către respirația ta. Gândește-te la ceea ce vei vedea atunci când vei deschide ochii. Îți mai amintești unde te afli? Fără să te grăbești, clipește și deschide ochii. Nu te grăbi.

Ține minte: poți exersa de câte ori ai nevoie, ori de câte ori dorești. Poți să o faci în fiecare zi, timp de o săptămână. De asemenea, ai putea să o faci o singură dată și apoi să revii la acest exercițiu anul viitor sau peste cinci ani. Sunt tare mândră de tine!

PIVOTAREA Pe măsură ce ne apropiem de final, aș vrea să îți acorzi un moment pentru a recunoaște felul în care rana legată de lipsa de prioritizare se manifestă în prezent. În ce moduri? În care dintre relațiile tale? Poți să completezi următoarele propoziții? Dacă mi-aș prioritiza propria persoană, ceea ce aș schimba la viața mea chiar acum ar fi _____. Dacă m-aș pune pe mine pe primul loc, un lucru pe care l-aș comunica altora ar fi că _____. În săptămâna aceasta, aș dori să găsești o oportunitate de a-ți acorda prioritate și de a încerca să te ții de promisiune. Promite-mi cu mâna pe inimă… Da, ești pe cale s-o faci!

---

[14] Robert A. Glover, Gata cu băiatul bun! (București: Editura Evolve, 2019).

[15] Susan Branje, Sanne Geeraerts, Eveline L. de Zeeuw et al., „Intergenerational Transmission: Theoretical and Methodological Issues and an Introduction to Four Dutch Cohorts“, Developmental Cognitive Neuroscience 45 (2020): 100835, doi: 10.1016/j.dcn.2020.10085.

[16] Hannah Eaton, „The Gottman Institute“, The Gottman Institute (blog), accesat la data de 30 mai 2022, https://www.gottman.com/.

[17] Eli J. Finkel, Elaine O. Cheung, Lydia F. Emery et al., „The Suffocation Model: Why Marriage in America Is Becoming an All-or-Nothing Institution“, Current Directions in Psychological Science 24, nr. 3 (2015): pp. 238–44, doi: 10.1177/0963721415569274.

[18] Jandy Nelson, Îți voi dărui soarele (București: Epica, 2015).

[19] Mary Etchison și David M. Kleist, „Review of Narrative Therapy: Research and Utility“, The Family Journal 8, nr. 1 (2000): pp. 61–66, doi: 10.1177/1066480700081009.

[20] Brené Brown, Curajul de a fi vulnerabil. Schimbă felul în care trăiești, iubești, educi și conduci (București: Curtea Veche, 2016).

6.

Vreau să am încredere

Să ai încredere în cineva te pune într-o poziție profund vulnerabilă. Când acorzi încredere cuiva, faci exact acest lucru. Alegi să crezi în ceilalți, să contezi pe ei și să ai încredere că duc la bun sfârșit ceea ce au spus și au promis că vor face. Primele persoane în care ai pentru prima oară ocazia să te încrezi sunt aproape întotdeauna cei din familia ta. Familia te învață despre încredere prin ceea ce spun părinții tăi, prin ceea ce aleg ei, prin ceea ce duc până la bun sfârșit și prin așteptările pe care te învață că poți să le ai de la ceilalți.

O mai ții minte pe Natasha, femeia despre care am vorbit la începutul acestei cărți, care dăduse peste e-mailurile romantice pe care tatăl ei i le trimisese unei femei care nu era mama sa? Natasha a văzut ceva sfâșietor, un lucru pe care nu ar fi trebuit să-l vadă și care a zdruncinat-o. E-mailurile reprezentau o trădare îngrozitoare față de mama sa, o înșelare clară a înțelegerilor dintre părinții ei și a încrederii lor reciproce. Însă acestea i-au distrus și încrederea Natashei. Ea fusese martoră a trădării, și după aceea, în mod tulburător, ea a fost pusă într-o poziție în care a devenit parte din trădare, ținând pentru sine secretul tatălui ei timp de ani întregi și ascunzând informații de mama ei, în ideea că acele informații i-ar fi afectat acesteia starea de bine.

Natasha nu împărtășise niciodată această poveste cu nimeni altcineva în afară de mine. Aceasta era o informație pe care doar ea și tatăl ei o știau. A fost o povară greu de purtat pentru Natasha. Încrederea înșelată i-a frânt nu doar sentimentul de încredere în tatăl ei, ci în toate persoanele pe care le întâlnea, mai ales în bărbații cu care avea relații romantice. Îi era greu să mai creadă în bunătatea oamenilor. Îi era greu să creadă că ceilalți vor rămâne onești și cinstiți, că își vor ține promisiunile și își vor menține integritatea. Ea și-a trăit viața așteptând mereu să se întâmple ceva rău, anticipând faptul că încrederea ei va fi din nou înșelată.

Dacă îți este greu să îi crezi pe ceilalți sau dacă ești hotărât să nu îți pui încrederea în ceilalți, s-ar putea să ai o rană legată de încredere, o rană care merită explorată. Încrederea poate fi înșelată prin inconsecvență, minciuni, trădare și abandon. De asemenea, din câte știm, odată ce încrederea ți-a fost frântă, poate să pară aproape imposibil să o redobândești și să te mai încrezi vreodată în cineva.

Originile rănii legate de încredere

Ai avut un părinte care a avut încredere deplină într-o anumită persoană, doar ca să descopere că aceasta a profitat de pe urma lui în repetate rânduri? Ți-a spus vreodată un părinte, care suferea de propria sa rană legată de încredere, să îți păzești spatele sau „să nu ai încredere în bărbați“ sau ți-a transmis vreo altă generalizare atotcuprinzătoare de care ți-e greu să te debarasezi? Ai avut experiențe în care încrederea deplină pe care ai oferit-o cuiva a fost pierdută într-o singură clipă, cum ar fi în cazul în care un părinte te-a abandonat sau în care ai descoperit că o persoană în care aveai încredere te-a mințit sau te-a înșelat? Să îți pierzi încrederea te poate împietri cu ușurință. Este posibil să îți clădești ziduri și este posibil ca incertitudinile, scepticismul și suspiciunea să tindă să fie întotdeauna prezente în interacțiunile și relațiile tale.

Am constatat că majoritatea oamenilor nu își doresc deloc ca trădările din trecut să-i împiedice să aibă încredere în oamenii din viața lor în prezent. Ei nu vor ca relațiile lor din trecut, pline de duplicitate sau minciuni să-i împiedice să creadă că ceilalți pot fi onești, deschiși și demni de încredere. Ei nu își doresc să își scaneze constant relațiile pentru a găsi dovezi ale unor înșelăciuni. Este epuizant să-ți trăiești viața tot încercând să-ți înfrânezi neîncrederea bazală.

Majoritatea clienților cu care lucrez și care au o rană legată de încredere mă întreabă: „Cum pot să învăț să am încredere în ceilalți? Există vreo

modalitate prin care să las trecutul în urmă, să o iau de la zero și să trec mai departe?“ Adevărul este că restabilirea încrederii în semeni poate fi un proces îndelung și dureros. De asemenea, dacă minciunile, trădarea sau abandonul au continuat dincolo de copilăria ta, până la relațiile tale romantice și la prieteniile tale din momentul de față, lipsa ta de încredere în ceilalți probabil că s-a consolidat, lăsând în urmă o rană și mai profundă.

Cu toate acestea, nu totul este pierdut. Există o cale de a merge mai departe, iar aceasta începe cu identificarea rănii tale legate de încredere.

Trădarea

Când Troy și Mark au pășit înăuntru pentru a începe ședința, Troy era negru de furie în legătură cu ceva ce se întâmplase la o petrecere în noaptea precedentă. Când a intrat în cabinet, era atât de nervos, de parcă incidentul respectiv tocmai ce ar fi avut loc.

— Stai așa, Troy. Ce se petrece? Ce s-a întâmplat? am întrebat eu, încercând să îl liniștesc.

— Iar mi-a tras clapa! Nu îmi ține niciodată partea. El ia partea oricui altcuiva în afară de mine. M-am săturat. Dacă nu poți să mă sprijini, de ce mai ești împreună cu mine?

Troy era furios.

— Nu ai întotdeauna dreptate, Troy, a răspuns Mark pe un ton calm.

— Dar nici nu mă înșel de fiecare dată, s-a repezit Troy.

Nu era pentru prima dată când discutam despre această problemă. Troy se plânsese deseori că nu se simte sprijinit de către Mark. El considera că partenerul său ar trebui să îl susțină mereu și să îi țină partea; se simțea

trădat de faptul că Mark nu numai că nu făcea aceasta, ci, de obicei, îi ținea partea celeilalte persoane. Pe de cealaltă parte, Mark spunea că îi era greu să îl sprijine pe Troy, pentru că nu voia să-i răsplătească „purtarea urâtă“, cum o numea el.

— Chiar trebuie să ții partea cuiva doar pentru că este partenerul tău, chiar dacă modul în care vorbește cu altcineva este penibil? Sau chiar dacă ideea pe care o susține nu este deloc corectă din punct de vedere faptic? Înțeleg că se așteaptă la sprijin din partea mea, dar mi-este greu să-i cânt în strună dacă nu sunt de acord cu el. Unde tragem linia?

Mark a pus punctul pe „i“. Unde tragem linia? Însă, înainte să încercăm să răspundem la această întrebare, părea important să înțelegem ce fel de rană se află la mijloc. Era evident că Troy se simțea trădat și că nu avea încredere că Mark îi va lua partea. Cu toate acestea, reacțiile exagerate ale lui Troy în privința aceasta sugerau că nu era prima dată în viața sa când trăia un asemenea tip de trădare.

Pe măsură ce îi analizam familia de origine, am descoperit că părinții lui Troy au divorțat când el avea șapte ani, iar mama lui s-a recăsătorit câțiva ani mai târziu. Tatăl său vitreg avea deja doi copii, doi băieți, iar ei aveau cam aceeași vârstă ca Troy.

„Eu eram cel care intra în bucluc. De fiecare dată. Nu contează ce făceau, era întotdeauna vina mea. Mama mea nu făcea nimic. Ea doar îl privea pe tatăl meu vitreg cum le lua constant apărarea fiilor săi. Ei ar fi putut să-mi dea foc și tot ar fi fost vina mea. I-am urât.“

În copilăria sa, Troy nu a avut pe nimeni care să-i țină partea. El nu reușea să înțeleagă cum putea tatăl său vitreg să ignore comportamentele scandaloase ale propriilor săi fii. Mai mult chiar, mama sa, singura rudă de sânge pe care o mai avea în familia aceea, nu intervenea de partea lui, iar Troy se simțea trădat de faptul că ea nu lua atitudine și nu îl proteja. Îi era greu să mai aibă încredere că adulții vor face ceea ce trebuie. „Înțeleg că sunt copiii tăi și că ții mai mult la ei, dar cum poți să închizi ochii la tot ce fac, iar apoi să dai în întregime vina pe mine?“

Trădarea are loc atunci când cineva încalcă un acord explicit sau implicit, esențial pentru sănătatea și stare de bine a relației. Aceasta poate să aibă loc atunci când un acord relațional este încălcat în mod intenționat, cum ar fi în cazul relațiilor extraconjugale sau al abandonului. Cu toate acestea, trădarea se poate face simțită și atunci când ai nevoie să primești ceva (siguranță, protecție sau prioritizare), și nu primești nimic. Și aceasta va duce la pierderea încrederii.

Totodată, trădarea poate să aibă loc și prin disimularea unor informații importante pentru cealaltă persoană, cum ar fi să omiți să dezvălui faptul că ai fost concediat, că ai o altă familie, că folosești banii din contul de economii al copilului tău la jocurile de noroc sau că faci achiziții majore pe la spatele partenerului tău.

Observ deseori lucrurile acestea în relații. Aceste minciuni și trădări au un impact mult mai mare decât am putea crede. Am avut clienți care au făcut achiziții majore și au aruncat cutiile sau pungile înainte să ajungă să le vadă partenerul lor. Sau am avut clienți în terapie care au trimis familiei de proveniență sume de bani considerabile, fără să comunice acest fapt partenerului lor. Este posibil să apară justificări pentru acest comportament, începând de la Nu merită să ne certăm pentru asta, până la Sunt banii mei și pot să fac ce îmi doresc cu ei. Cu toate acestea, indiferent de explicație, aceasta nu schimbă sentimentul de trădare sau de ruptură din sânul relației de cuplu.

Când există o rană legată de încredere și care a fost cauzată de o trădare, încrederea este pierdută și, deseori, rămâi cu o idee de tipul Nu pot (sau nu am) încredere în tine, idee ce va reveni iar și iar.

Trădarea poate fi prezentă sub nenumărate forme într-o familie. Poți să reflectezi pentru a descoperi dacă a fost prezentă și în cazul tău? Ți-a fost vreodată trădată încrederea în vreun fel? Ți-ai pierdut vreodată încrederea în cineva? În ce moduri te-a învățat acel incident să nu mai ai încredere în ceilalți?

• M-am simțit trădat de către _____.

• Trădarea pe care am trăit-o a fost _____.

• Aceasta mi-a afectat capacitatea de a avea încredere, pentru că _____.

• Modalitatea prin care încerc să mă protejez astăzi este _____.

Când o persoană dragă te trădează, te poate face să pui totul sub semnul întrebării. Fiecare certitudine pe care ai avut-o cândva, fiecare amintire la care ții va fi înlocuită de suspiciune. De asemenea, o viață care cândva era plină de încredere va fi acum privată de aceasta. Oricum, să lucrezi la identificarea rănii tale legate de încredere și la restabilirea încrederii în ceilalți este un proces ce demonstrează curaj și tărie. Te înțeleg și îți văd și inima rănită. Ești pe calea care duce către succes și te felicit pentru aceasta!

Înșelătoria

Când am întâlnit-o în cabinet pe Angelica, ea mi-a spus că trebuia să lucreze la capacitatea sa de a avea încredere în partenerul ei. Ea a fost prinsă uitându-se prin telefonul lui a nu-știu-câta oară și, pe bună dreptate, era dezamăgită de sine. Angelica știa că trebuia să se oprească. „Știu că îi încalc limitele, dar îmi este atât de greu să am încredere în el, cu toate că nu mi-a dat niciodată vreun motiv să mă îndoiesc de el.“

Angelica mi-a dezvăluit în acest mod faptul că are o rană legată de încredere. Ea utiliza în mod constant aplicația „Find My“, cu ajutorul căreia poți să localizezi o persoană după telefonul său mobil; voia astfel să se asigure că partenerul ei este într-adevăr acolo unde spune că se află. Ea se uita prin mesajele sale pe Instagram și îi citea e-mailurile și mesajele pentru a se asigura că nu vorbește cu vreo persoană pe care ea nu o

cunoaște. Dacă dădea peste un nume sau un număr nou, ea îl întreba cine este persoana respectivă și ce treabă are cu ea. Angelica depunea eforturi considerabile pentru a se asigura că nu este înșelată de către partenerul ei.

Știam că trebuie să existe o poveste originară care influența acest comportament. Într-una din ședințele noastre, Angelica mi-a împărtășit faptul că, atunci când avea douăzeci și unu de ani, a descoperit că mătușa ei era mama sa biologică și că femeia căreia îi spusese „mamă“ toata viața ei era de fapt mătușa ei. Da, ai citit bine.

Angelica abia ce absolvise facultatea și peste douăzeci de membri ai familiei sale participaseră la festivitatea ei de absolvire pentru a o susține. După aceasta, Angelica a mers la toaletă și le-a auzit pe mama și pe mătușa sa vorbind între ele. Ea a auzit-o pe mătușa sa zicând: „Îți mulțumesc atât de mult pentru tot ce ai făcut pentru Angelica. Sunt atât de recunoscătoare că m-ai ajutat atunci când a venit ea pe lume. Nu eram pregătită să devin mamă și ea este extrem de norocoasă să te aibă pe tine. Și eu, de asemenea“. Angelica a rămas încremenită în cabină. Ce a fost asta? Despre ce vorbea mătușa ei? Ce voia să însemne asta? Ea auzise cuvintele foarte clar, dar mintea sa nu reușea să proceseze informația. Nu mai era nimeni altcineva la baie. Ea a tras apa și a pășit în afară. Ar fi putut să fie o secvență dintr-un film. Acesta a fost felul în care Angelica a descoperit că fusese mințită toată viața sa.

Familia Angelicăi a ținut secretă această informație legată de povestea nașterii ei, pentru că ei credeau în mod sincer că este decizia corectă, dar totuși Angelica s-a simțit înșelată. Viața ei era o minciună și, mai mult chiar, toată lumea știa adevărul, în afară de ea. Această dezvăluire a împins-o pe Angelica pe o cale în care a început să-și pună întreaga viață sub semnul întrebării. În acel moment, chiar spuneai adevărul? În acel moment, mă mințeai sau nu? Și întrebările nu se mai opreau.

Felul în care simțea că trebuie să testeze personal totul, adică să vadă totul „cu propriii ei ochi“, după cum a spus-o ea, era de înțeles. Însă, încrederea în ceilalți nu era singura problemă cu care se confrunta. Când oamenii sunt înșelați, trădați sau induși în eroare, le este ușor să își piardă încrederea

inclusiv în propria lor persoană. Cum de nu mi-am dat seama de asta? Cum de nu am văzut asta? Cum de nu am reușit să pun lucrurile cap la cap? Pot să am încredere în mine însumi/însămi că voi recunoaște lucrurile care se întâmplă chiar sub nasul meu?

Poți să privești în urmă către copilăria ta, pentru a vedea dacă ai trăit sau ai observat vreo înșelătorie? Ține minte, nu trebuie să fii tu victima acelei mistificări pentru a fi afectat de ea. Poate că ai văzut cum unul din părinții tăi îl înșală pe celălalt sau pe unul din frații tăi și ai ajuns să fii afectat de aceasta.

• Persoana care mințea era _____.

• Felul în care m-a afectat această trăire a fost _____.

• Felul în care mă afectează în prezent este _____.

Abandonul

„Cred că ea este aleasa.“ Mahmoud tocmai fusese la o întâlnire în seara precedentă și era entuziasmat să-mi împărtășească detaliile. „Eu chiar cred că am găsit pe cine trebuia“, a repetat el. Oricât de mult mi-aș fi dorit să sărbătoresc această întâmplare împreună cu el, eram precaută. În ultimele două luni, auzisem deja de multe alte ori aprecieri similare despre multe alte femei. Mahmoud avea un tipar anume: ieșea la o întâlnire, se înțelegea bine cu cineva, îmi spunea că a găsit persoana potrivită și după aceea se întorcea în următoarea săptămână spunându-mi că totul s-a terminat. Acest ciclu se repeta din nou și din nou, iar ziua aceea nu a fost deloc diferită.

Noi trebuia să cercetăm mai în profunzime pentru a vedea dacă putem să identificăm ceea ce se întâmpla de fapt. Când Mahmoud avea opt ani, tatăl

său a spus familiei sale că trebuie să se întoarcă în Egipt, țara sa natală, într-o călătorie de afaceri. În general, călătorea o dată pe lună în interes de serviciu, dar de această dată nu s-a mai întors. După câteva săptămâni, Mahmoud și surorile lui au început să o întrebe pe mama lor când se va întoarce. Timp de luni întregi, ea le-a spus că tatăl avea mai mult de lucru decât anticipase, dar în cele din urmă, le-a dat vestea că nu se va mai întoarce. El a decis să rămână în Egipt.

Nu exista un răspuns clar cu privire la motivul acelei hotărâri, ci doar speculații. Acest abandon a fost sfâșietor pentru întreaga familie. Fiind singurul băiat, Mahmoud era apropiat de tatăl său și de aceea a fost doborât. El voia să fie exact ca tatăl său, când va crește mare. De ce a plecat oare tata? Nu ne iubește? Am făcut ceva greșit? Nu reușea nicicum să înțeleagă ce s-a întâmplat.

Abandonurile suferite în copilărie sunt un tip de trădare care are loc atunci când părinții sau îngrijitorii își ignoră sau renunță în mod intenționat la datoria de părinte, fără să țină cont de starea de bine a copiilor lor. Aceasta se poate întâmpla prin abandon fizic, cum a fost plecarea tatălui lui Mahmoud, sau se poate întâmpla prin abandon emoțional, cum ar fi în cazul părinților care nu mai reușesc să fie disponibili din punct de vedere afectiv pentru copilul lor.

Ai trecut prin abandon în copilărie? Cine te-a abandonat? Ce impact a avut asupra ta? De asemenea, în ce moduri te-a învățat aceasta să nu ai încredere în ceilalți?

• Am fost abandonat de către _____.

• Această întâmplare m-a lăsat cu convingerea că _____.

• Modul prin care încerc să mă apăr astăzi este _____.

• Însă, ceea ce realizez acum despre asta este _____.

Adaptarea la rana legată de încredere

Dacă ai simțit că nu poți să ai încredere în sistemul tău familial, aceasta probabil că te-a pus în mod conștient sau inconștient pe un drum al autoapărării față de trădare, înșelătorie, minciună și abandon. Probabil că ai făcut orice a fost necesar pentru a încerca să creezi stabilitate și siguranță pentru tine însuți. Aceasta poate să însemne orice, începând de la faptul că te uiți mereu bănuitor în jurul tău și de la faptul că-i testezi pe ceilalți, până la faptul că te închizi față de ceilalți și devii invulnerabil, încercând să te apropii cât mai repede de alte persoane pentru a-ți procura un sentiment de siguranță, de apropiere și de implicare din partea altora. Însă, aceste metode de adaptare la rănile legate de încredere nu te ajută de fapt cu nimic în a-ți restabili încrederea în ceilalți. Dimpotrivă, ele doar îți susțin lipsa ta de încredere.

Închiderea în sine

Dacă ai fost înșelat sau trădat, mințit sau abandonat, poți să te simți de parcă singura ta opțiune este să te izolezi complet de ceilalți. Închiderea în sine este o modalitate de a rămâne în siguranță. Dacă oamenii nu se pot apropia de mine, nu pot fi rănit. Poate că vei alege să nu împărtășești niciodată detalii despre viața ta cu ceilalți, să eviți intimitatea reală cu prietenii tăi, să nu ieși niciodată la întâlniri sau să limitezi accesul la persoana ta prin alte modalități.

Dacă ai trecut vreodată printr-o despărțire, poate că ai rostit următoarele cuvinte: Nu voi mai iubi niciodată. Spunem acele cuvinte pentru că sfârșitul

unei relații este dureros și, deseori, îl percepem ca pe o formă de trădare și refuzăm să ne dăm voie să mai fim vreodată vulnerabili la o asemenea trăire. Dorim să nu mai trecem niciodată prin suferința aceea.

Însă, aceasta nu se aplică doar în cazul terminării relațiilor. Când o persoană din sistemul tău familial face ceva prin care îți trădează încrederea și nu face nimic sau aproape nimic pentru a o restabili, atunci închiderea în sine și blocarea contactelor poate să pară singura ta variantă de a reacționa.

Partea dificilă legată de strategiile de adaptare (coping) disfuncționale este că, în multe moduri, ele chiar te protejează de lucrurile de care îți este frică. Să rămâi închis în tine s-ar putea să facă tocmai ceea ce îți dorești, însă o va face pe seama legăturilor emoționale cu ceilalți, a apropierii, a intimității și a profunzimii în relațiile tale. Dacă te închizi, poate că vei reuși să eviți să mai fii vreodată dezamăgit, dar nu vei putea nici să treci prin experiența de a construi o relație de încredere împreună cu ceilalți, de a-ți restabili încrederea în aceștia și de a scrie o nouă poveste.

În ce moduri te-ai închis în tine pentru a face față unei răni legate de încredere? În ce moduri ți-a fost de folos această strategie? Poți să observi în ce fel te-a protejat în trecut acea strategie adaptativă? Cu toate acestea, ai putea să observi și cum blochează această strategie anumite trăiri și experiențe din prezent?

Hipervigilența

Când înșelătoria în care era implicată familia Angelicăi a ieșit la iveală la festivitatea de absolvire, aceasta a declanșat o reacție în lanț pentru ea. Ea a devenit hipervigilentă cu partenerii ei, căutând prin e-mailurile, SMS-urile și mesajele lor, trăind într-o stare de alertă, cu gândul la posibilul risc de a fi înșelată din nou.

Persoanele care manifestă hipervigilență își scanează constant relațiile și mediul pentru orice urmă de minciună, înșelăciune sau trădare. Totodată, aceasta reprezintă o formă de autoapărare. Dacă nimic nu mă afectează, nu pot fi rănit. Această hipervigilență este și foarte greu de suportat. Poți să te simți de parcă trebuie să stai cu garda ridicată întreaga ta viață, căutând constant aspectele vieții tale în care ai putea fi înșelat și trădat. Și cumva e firesc să ai o astfel de perspectivă. Dacă experiența și convingerea ta îți spun că ceilalți nu au grijă de tine, că nu poți să ai încredere în ei, atunci cine altcineva, dacă nu tu, să fie alert la aceste lucruri?

Eu am devenit hipervigilentă în timpul divorțului părinților mei. Am primit povești radical diferite din partea lor, narațiuni care nu puteau să fie adevărate în același timp. Știam că ceva nu este în regulă, așa că ascultam cu mare atenție în timp ce vorbeau adulții și observam când minte unul din ei sau când celălalt omite anumite informații. Când știam că părinții mei vorbesc între ei la telefon, ridicam cel de-al doilea telefon fix și le ascultam conversațiile telefonice, doar ca să știu care este adevărul. Chiar dacă aceasta mi-a dezvoltat abilitatea de a-i citi pe oameni, o deprindere care îmi este foarte utilă în prezent, hipervigilența m-a privat de tipul de fericire, apropiere, libertate și joacă pe care mi le-aș fi dorit. Această strategie dezadaptativă de a face față își croiește cu ușurință drumul până la vârsta adultă. În cazul meu, chiar așa a și fost. În viața mea personală, eram surprinsă urmărind tot soiul de detalii sau indicându-i soțului meu unde se înșală în relatările sale. Connor și cu mine am găsit și o poreclă pentru mine: „demonstratoarea“. Aceasta pentru că nu ratam niciun detaliu și aveam mereu grijă să-i atenționez pe oamenii din jur când deveneau impreciși. Acum pot să râd de acest fapt, dar era rețeta perfectă pentru distanțare și certuri.

În ce moduri ai devenit hipervigilent pentru a face față unei răni legate de încredere? Mai folosești acele strategii și în prezent? Cum ți-au fost de folos acestea? De asemenea, ai putea să remarci în care părți ale vieții tale din prezent te afectează în mod negativ această strategie adaptativă?

Testarea și sabotajul

Când nu avem încredere, deseori, simțim nevoia să-i testăm pe cei din jurul nostru. Ai putea să testezi pe cineva prin faptul că nu îi comunici așteptările tale. Ai putea să o testezi pe acea persoană prin faptul că o respingi, pentru a vedea dacă aleargă după tine și te urmărește, demonstrându-ți cât de important ești pentru ea. De asemenea, ai putea să testezi cât de dedicată îți este o persoană prin forțarea limitelor relației voastre sau prin faptul că ceri lucruri care știi că nu sunt rezonabile.

Troy nu știa dacă poate să aibă încredere în alții, dar cu siguranță avea de gând să-i testeze. El voia pe cineva care să-i fie alături și să-i țină partea. În unele cazuri, până și el își dădea seama că greșește, dar și atunci își dorea ca Mark să fie de partea sa, în felul în care tatăl său vitreg luase tot timpul apărarea fraților săi vitregi și în felul în care și-ar fi dorit ca mama sa să-l susțină cu mulți ani în urmă. „Vreau doar să văd cum o să mă simt când cineva îmi ține partea, înțelegi?“ Troy voia să aibă acea experiență în care, deși se purta reprobabil, totuși partenerul său îi lua apărarea.

Odată ce rana lui Troy legată de încredere și povestea lui originară legată de trădare au fost dezvăluite în fața lui Mark, aceasta a dus la o schimbare în interiorul dinamicii lor relaționale. Deoarece am petrecut timp îngrijind rana aceea împreună, Troy nu mai avea nevoie să-l testeze pe Mark la fel de mult. Încrederea a fost restabilită în mod programatic prin conversații și vulnerabilitate emoțională, în locul încercărilor lui Troy de a-l testa pe Mark prin comportamente ridicole. Cu cât și-au construit mai mult încrederea reciprocă, cu atât Troy se manifesta mai puțin deplasat în contextele sociale.

În ce moduri i-ai testat și tu pe oameni? Exista ceva ce vrei să demonstrezi prin acele teste? Și în ce moduri dăunează această abordare relațiilor tale în prezent?

Testarea poate să se transforme și în sabotaj. Înainte să descopere relația extraconjugală a tatălui ei, Natasha a fost o fată și o adolescentă care avea încredere deplină în ceilalți. Ea își pusese tatăl pe un piedestal. Cu toate acestea, descoperirea e-mailurilor a schimbat totul. Peste noapte, Natasha a început să creadă că oamenii cei mai apropiați de ea, oamenii pe care îi iubea cel mai mult, erau capabili de trădări de neînchipuit.

De aceea, îi era greu să aibă încredere deplină în Clyde, bărbatul cu care avea o relație amoroasă, bărbatul care urma să o ceară în căsătorie (la fel de suspicioasă a fost și față de partenerii dinaintea lui). Deși Clyde nu îi dăduse niciun motiv să nu aibă încredere în el, ea tot se aștepta să descopere ceva ce fusese „ascuns“ — iar această neîncredere s-a transformat într-un sabotaj al relației.

Ideea de a termina relația i-a venit în minte Natashei ca o formă de autoapărare; ea făcuse deja același lucru și în toate relațiile sale din trecut. Dacă o termin înainte să mă trădezi, nu voi fi rănită. În acest caz, Natasha nu îl mai testa pe Clyde; ea încerca pur și simplu să saboteze relația. De multe ori în trecutul său, Natasha găsise modalități de a-i respinge pe oameni, de a se asigura că relațiile se termină înainte să fie rănită din nou.

Cu toate acestea, sabotajul și evaziunea ei îi cauzau suferințe. În această relație mai ales, bărbatul la care visa Natasha se afla chiar în fața ei. Un bărbat care era amabil, iubitor și grijuliu. Un bărbat care nu era conștient de lupta ei interioară din acest moment și de povara grea pe care o purtase atât de mult timp.

În ce moduri ai folosit sabotajul ca o modalitate de a te apăra când a fost vorba despre încredere? În ce fel tendința de a sabota relațiile te împiedică să-ți vezi de viața ta din prezent?

Ataşamentul anxios

Unii dintre oamenii care suferă de o rană legată de încredere se vor închide și se vor izola ca adulți, ca să nu mai fie răniți niciodată. Însă alții, cum ar fi Mahmoud, adoptă tactica opusă: ei se atașează prea repede de cineva, de o persoană pe care nu o cunosc de mult timp, în speranța că vor umple acel gol.

Este posibil să fii deja familiarizat cu teoria atașamentului. Ea a fost introdusă pentru prima dată în 1952 de către psihanalistul britanic John Bowlby și a fost dezvoltată ulterior de către Mary Ainsworth, o psihologă specializată în dezvoltarea cognitivă, care a realizat faimosul studiu al „situației nefamiliare".[21] Acest experiment a analizat diferite stiluri de atașament prin observarea răspunsului unui copil mic în momentul în care mama părăsea camera și în momentul în care se întorcea. Bebelușii cu un atașament sigur intrau din nou în contact cu mama lor când se reuneau, căutând apropierea și proximitatea și dorind să interacționeze cu ea. Pe de altă parte, bebelușii cu un atașament nesecurizant se înfuriau și deveneau neliniștiți când se întorcea mama lor sau o evitau cu totul. Studiul „situației nefamiliare" a devenit un instrument pentru a evalua atașamentul sigur și atașamentul nesecurizant în relații[22]. Acest instrument e folosit și în prezent pentru a înțelege stilurile de atașament atât în copilărie, cât și la vârsta adultă.

Studiile au arătat că persoanele care au avut parte de atașament sigur în copilărie tind să aibă un stil de atașament sigur și la vârsta adultă, pe când persoanele care au avut parte de atașament nesecurizant în copilărie tind să aibă un stil de atașament nesecurizant și la vârsta adultă. Când tatăl lui Mahmoud și-a părăsit familia, acest eveniment i-a perturbat baza de siguranță lui Mahmoud. Prin urmare, el a devenit anxios și a încercat să-și procure un sentiment de siguranță prin apropierea de alții. Deseori, în întâlnirile amoroase, el grăbea ritmul normal al formării unei relații de dragoste, urmărind să devină obiectul unei „iubiri instantanee". Această strategie de adaptare încerca să-i ofere protecție prin apropierea atât de rapidă de o altă persoană, încât acea încredere să nu poată fi înșelată. Dacă pot să cimentez repede această relație, nu voi mai fi părăsit din nou.

Deoarece Mahmoud era extrem de simpatic, primele câteva întâlniri cu o femeie mergeau foarte bine. Se forma o legătură fenomenală. Însă, după aceea, el mergea prea departe prea repede. El începea să le vorbească femeilor cu care ieșea despre viitoarea lor viață împreună, despre felul în care urmau să se mute împreună, despre logodnă și despre căsătorie, dar și despre copiii pe care urmau să-i aibă împreună. La prima vedere, aceasta avea un iz jucăuș și distractiv, dar când insista prea mult, distrugea atmosfera romantică și partenera refuza să mai iasă la încă o întâlnire cu el sau nu mai răspundea mesajelor sale. Aceasta se întâmpla iar și iar. După cum mi-a spus chiar el plin de regret:

— Îmi dau seama că graba mea le îndepărtează pe potențialele partenere, dar pur și simplu nu pot să întrerup acest tipar.

El înțelegea că acest comportament îi deranja pe ceilalți. Doar că nu înțelegea de ce se simțea constrâns să se poarte în acest fel sau cum putea să schimbe acest tipar în viitor.

— În încercarea ta de a evita să fii din nou părăsit, se pare că, de fapt, ai creat și mai multe situații de abandon, am spus eu.

— Uau… Nu mi-am pus niciodată problema în felul acesta. Am nevoie de un minut să procesez asta.

Fie că eviți apropierea și intimitatea pentru a te proteja de temutul abandon, fie că te atașezi prea repede și într-o manieră anxioasă în noile relații, rezultatul final este același: absența unei legături autentice. Relațiile lui Mahmoud nu aveau succes, pentru că scopul său principal era să se apere și să se asigure că nu va mai fi părăsit niciodată, iar aceasta nu este o rețetă prea grozavă pentru a te apropia de cineva, pentru a forma o legătură autentică sau a permite unei relații să se dezvolte în mod natural și să devină mai puternică în timp. În mod inconștient, Mahmoud încerca să forțeze cimentarea relației și să obțină acea siguranță distrusă de tatăl său cu mulți ani în urmă.

În loc să grăbească formarea unei legături, el trebuia să nu se grăbească și să devină mai vulnerabil. El trebuia să creeze spațiul necesar pentru a

cunoaște pe cineva cu adevărat… Și să-i permită acelei persoane să-l cunoască pe el. Aceasta implică întotdeauna riscuri. Relațiile nu sunt un dat. Nu există nicio garanție că o relație va ține la nesfârșit. Nu există nicio garanție că o persoană va rămâne cu noi. De asemenea, când ai avut un părinte de la care ai sperat că va reprezenta acea garanție pentru tine, dar care alege să te părăsească, acest fapt este pur și simplu o experiență îngrozitoare, una care face să fie imposibil să mai ai încredere că există în lume oameni care nu te vor abandona.

Totuși, să recunoaștem faptul că abandonul este diferit de terminarea unei relații. Această distincție este greu de înțeles pentru mulți oameni, mai ales pentru cei care au un stil de atașament nesecurizant. Persoanele care au o rană legată de încredere centrată în jurul abandonului au impresia că trebuie să găsească pe cineva care nu îi va părăsi niciodată. Promite-mi că nu pleci. Promite-mi că vei rămâne pentru totdeauna. Însă bineînțeles că nu există nicio garanție. Partenerii pot să îți promită aceasta, pot să spună cuvinte mari, dar vorbele nu schimbă frica pe care o rană nevindecată o aduce cu sine. Cuvintele nu restabilesc încrederea cu adevărat.

O rană nevindecată legată de încredere poate să facă ravagii în relațiile tale din prezent. În afară de presiunea pe care o pune pe potențialii tăi parteneri, aceasta poate, de asemenea, să te atragă în mod inconștient către persoane nedemne de încredere, cele care îți vor adeveri temerile. Aceasta te poate forța să inițiezi legături inautentice sau, dimpotrivă, te poate face să eviți apropierea, astfel încât inima ta să nu mai fie frântă niciodată. Dar asta nu e viață. Când rănile tale preiau controlul, este imposibil să-ți construiești siguranța și încrederea de care ai nevoie pentru a te îndrepta către convingeri noi, experiențe noi și un spațiu al vindecării.

Strategiile de adaptare la rana legată de încredere te ajută să îți gestionezi suferința în moduri ingenioase, dar nu fac prea multe pentru a-ți sprijini vindecarea. Or, a avea încredere presupune să te bazezi pe reziliența ta și să-ți întărești puterea de discernământ. Adică să crezi în capacitatea ta de a te adapta și de a-ți reveni după ce ai avut experiența de a fi mințit, înșelat sau trădat. Să înveți din ea. Să devii mai înțelept, fără să devii mai insensibil și fără să te închizi cu totul.

Vindecarea unei răni legate de încredere

Să înveți să ai din nou încredere în tine și în ceilalți presupune un efort destul de mare. Angelica a fost suficient de curajoasă încât să încerce aceasta cu partenerul ei. Numirea și împărtășirea rănii sale legate de încredere a fost primul pas. La fel de important a fost ca ea să își permită să resimtă amploarea înșelătoriei din miezul familiei sale de proveniență și să conștientizeze impactul pe care l-a avut asupra ei. A fost un proces necesar, pentru ca ea să poată ajunge într-un spațiu în care să își înlocuiască lipsa de încredere cu o schimbare de comportament — ceea ce eu numesc „pivotare".

În cele din urmă, în loc să-și spioneze partenerul, ea a ales să-i împărtășească faptul că dorește să îl spioneze pentru că se simte nesigură în privința unui anumit lucru, după care îi cerea lămuriri sau garanții legate de acel aspect. În loc să îl urmărească folosind aplicația de mobil, ea îi trimitea un SMS și îl întreba unde se află. Apoi, prin exercițiu, a început să-l creadă. La urma urmei, el nu i-a dat niciodată vreun motiv să se îndoiască de el.

Odată ce am identificat rana legată de încredere a Natashei, ea a început să-și dea seama treptat că nu avea nevoie să o mai ascundă. Ea a împărtășit-o cu mine, ceea ce i-a făcut povara puțin mai ușoară. De asemenea, în curând, ea a ales să îi împărtășească acest secret și lui Clyde. Aceasta a fost o decizie care o făcea să fie vulnerabilă, una care dezvăluia un grad de încredere ridicat în Clyde. Natasha își asuma un risc. Ea făcea un pas înspre necunoscut. Cu cât o persoană știe mai multe despre tine, cu atât te poate răni mai tare, nu-i așa? Această întrebare răsuna în mintea ei de săptămâni întregi.

— El va ști care este zona mea cea mai vulnerabilă, a spus ea.

— Este adevărat, am răspuns eu. Dar nu știm ce va face Clyde cu această informație. Nu știm cum va răspunde. Însă, faptul că există o parte din tine care își dorește să-i împărtășească această taină îmi spune că acea parte consideră că el va putea să păstreze secretul. Că va respecta ceea ce îi vei destăinui. Aceasta îmi spune că undeva, în interiorul tău, tu consideri că împărtășirea acestei informații cu el va îmbunătăți ceva în viața ta și în relația ta cu el. Dacă nu ai vedea niciun beneficiu, nu cred că ai face asta.

Cuvintele acestea au rezonat cu ceva din interiorul ei. În sfârșit, Natasha se vindecase suficient încât să iasă din rolul de păstrătoare a secretului tatălui ei. Acest secret pusese stăpânire pe viața și relațiile ei, iar ea era acum pregătită să se elibereze. Faptul că era pregătită să-i spună adevărul lui Clyde reprezenta încercarea ei de a restabili și de a consolida încrederea lor reciprocă, în loc să se autosaboteze și să evite și pe mai departe să fie rănită.

Ea a fost îndeajuns de norocoasă să aibă un partener care să țină mult la ea. Când s-a destăinuit lui Clyde, ei au devenit o echipă și mai puternică. Ea a reușit să înlocuiască sabotajul cu comunicarea și a apelat la ajutorul lui Clyde pentru a-și consolida și mai mult încrederea sa în el. Acel gest a fost incredibil de vindecător pentru Natasha. Ea a început să înlocuiască vechea poveste despre bărbați și despre trădările din relațiile intime (poveste care era atât de apropiată de sufletul ei). Era minunat să privești acest proces transformativ.

Evident că acest demers funcționează doar dacă ai un partener sau un prieten onest care este dispus să participe alături de tine la reconstrucția relației. Ar trebui să alegi să-ți redobândești încrederea împreună cu o persoană care ți-a arătat cine este ea o perioadă mai lungă de timp, dar bineînțeles că poți să fii înșelat și de către oamenii de la care te aștepți cel mai puțin să te mintă sau să te inducă în eroare.

Adevărul este că aceia dintre noi care au o rană legată de încredere s-ar putea să se simtă mereu de parcă a avea încredere în cineva este riscant. Iată însă un citat din Ernest Hemingway, potrivit pentru acest subiect: „Cel mai bun mod de a descoperi dacă poți să ai încredere în cineva este să ai încredere în el“. A te încrede în cineva nu este un act nesăbuit, ci, mai

degrabă, o practică deliberată de a testa și de a vedea câtă bază poți să pui în celălalt.

De asemenea, o parte importantă din a avea încredere în alții este să crezi în reziliența ta și să îți consolidezi discernământul. Aceasta îți cere să crezi în propria ta abilitate de a te ajusta la situație și de a-ți reveni după o experiență în care ai fost înșelat sau trădat. Îți cere să înveți din ea. Să devii mai înțelept, fără să devii mai insensibil și fără să te închizi în tine cu totul. Acest proces devine mult mai ușor când ai parte de o comunitate care te iubește și te sprijină, de oameni care să te ajute să treci prin asta.

Acest travaliu nu este menit să te facă să îți eviți durerea sau emoțiile și nici nu vrea să-ți sugereze că înșelătoria și trădarea ar trebui pur și simplu trecute cu vederea. În loc de aceasta, acest travaliu pune accentul pe importanța însușirii ideii că, prin iubire și sprijin, poți să treci prin lucruri grele, oribile. În acest fel, poți să distingi între cei în care poți să ai încredere și cei în care nu poți și, în același timp, poți să îți consolidezi încrederea de sine.

Nu știu dacă există vreo modalitate de a te feri și de a nu fi niciodată înșelat, trădat, abandonat sau indus în eroare. Eu cred că poți să-ți minimalizezi expunerea la aceste pericole, dar nu cred că poți să le eviți cu totul. Dacă ai fost rănit în trecut, vei face tot ce-ți stă în putință să eviți să retrăiești aceeași suferință. Cu toate acestea, în realitate, să eviți să te încrezi în cineva nu te ajută în niciun mod să reînveți să ai încredere.

Este o problemă destul de complicată, așa că permite-mi să ofer alte câteva lămuriri. De fapt, să eviți să ai încredere în alte persoane nu te ajută să înveți să ai încredere din nou în ceilalți. Singura modalitate de a începe să ai din nou încredere în semenii tăi este să înveți din greșeli.

Construirea încrederii este un act în care ne arătăm vulnerabili; de aceea poate să pară foarte înfricoșător și dureros. Pentru că nu e ușor să reîncepem să avem încredere în ceilalți, deseori, le spun persoanelor care lucrează cu mine să se concentreze înainte de toate pe consolidarea încrederii de sine. Încearcă să găsești modalități oricât de mici prin care să-ți respecți promisiunile față de tine însuți, cum ar fi să te culci la ora la care

ți-ai propus să o faci, să bei suficientă apă sau să faci mișcare în zilele în care ai promis că o vei face. Observă dacă poți să construiești încrederea în propriul tău cuvânt și în promisiunile tale și focalizează-ți energia în acea direcție.

Dacă ești interesat să încerci această poveste de tipul „încrede-te în cineva pentru a vedea dacă poți să ai încredere în el“, aș vrea să te gândești la o parte a acelei persoane în care ți se pare cel mai ușor să ai încredere și la o altă parte a aceleiași persoane în care ți se pare cel mai greu să ai încredere. Poți să scrii o listă cu aceste lucruri pentru a ți le clarifica mai ușor. Observă dacă părțile în care ți se pare cel mai greu să ai încredere ți se par familiare sau dacă ți se par necunoscute. După cum am spus mai devreme, eu nu îți propun aici o cale arbitrară de tipul „încercare-și-eroare“. Mai degrabă, e vorba despre un plan chibzuit care presupune să stabilești o legătură cu rana ta, să o împărtășești cu persoana care a câștigat suficientă încredere din partea ta, încât să îi spui de ce îți este greu să ai încredere în ceilalți și să-i dai voie acelei persoane să pătrundă în lumea ta interioară plină de dubii, suspiciune și scepticism.

Mi se pare că este util să-i comunici persoanei în care încerci să ai mai multă încredere ce anume te face să-ți fie greu să-ți pui nădejdea în oameni. Dacă o anumită persoană te batjocorește, este insensibilă sau te tratează cu indiferență, acesta este un semn bun că nu este o persoană pe care te poți sprijini pentru a exersa încrederea în oameni. De asemenea, acesta nu este un lucru pe care să îți dorești să-l împărtășești cu o persoană pe care abia ai întâlnit-o. Caută să găsești o persoană ale cărei grijă și atenție față de tine să fie evidente și ușor de identificat. Indiferent ce fel de rană ai avea, să încerci să te vindeci și să repari ceva alături de o persoană care nu prea are răbdare cu suferința ta nu te va ajuta să te vindeci. Hai să încercăm să o exersăm puțin împreună.

• Când se întâmplă să _____, îmi vine greu să am încredere în tine, pentru că _____.

• Aceasta îmi amintește de _____ și mă face să mă simt _____.

• Ceea ce mi-ar fi de ajutor ar fi _____.

• De asemenea, ceea ce eu îți promit este că _____.

Încrederea se formează, înainte de toate, investind încredere și, mai apoi, prin faptul că te simți în siguranță cu experiența pe care o ai. Încrederea apare în salturi curajoase, pe care le faci atunci când îți oferi ție și le oferi și celorlalți ocazia de a vă consolida împreună încrederea; ea apare când ai certitudinea că ceilalți se țin de promisiuni, dovedindu-ți că sunt demni de a fi creditați. Încrederea ajunge să țină de momentul prezent, în loc să fie doar un efect anticipat în viitor, despre care, pe moment, nu știi nimic. În loc de Promite-mi că nu mă vei părăsi niciodată, îți vei spune: Cum mă simt în momentul de față? Aceasta nu înseamnă că relațiile tale nu vor avea la un moment dat fisuri. Și nici nu înseamnă că nu vei mai întâmpina niciodată dificultăți cu unele persoane, de care apoi te vei detașa… Dar vei putea să urmezi acea cale cu încrederea ta intactă.

Încrederea nu este ceva ce este ușor de restabilit. Nu este ceva ce vei redobândi peste noapte. Însă, aceasta este ceva ce poți să construiești în tine și ceva ce poți să alegi să construiești împreună cu ceilalți.

Procedeul de vindecare centrat pe origini

Haide să trecem mai departe cu munca aceasta. Dacă o rană legată de încredere a rezonat cu tine, haide să parcurgem împreună procedeul de vindecare centrat pe origini.

Fă-te comod. Poți să te întinzi sau să stai pe un scaun. Poți să rămâi cu ochii deschiși sau să îi închizi. Asigură-te că te afli într-un mediu sigur și intim. Ține minte că, dacă treci printr-o traumă, este esențial să ceri ajutorul cuiva. Este necesar să ai lângă tine o persoană care să te îndrume, să te susțină și să te sprijine să creezi un spațiu sigur pentru tine în timp ce faci acest travaliu.

NUMIREA Îți mai aduci aminte de prima dată când te-ai întrebat dacă poți să ai încredere în cineva sau de prima dată când ți-ai pierdut încrederea într-o persoană? Îți mai amintești de ziua aceea? Îți aduci aminte unde te aflai? Mai știi cine ți-a produs îndoiala aceea?

MĂRTURIA Acum concentrează-te mai mult pe tine însuți. Încearcă să privești către versiunea ta mai tânără, în momentul în care a avut sentimentul unei trădări, înșelătorii sau al unui abandon (ține minte, nu persoana ta din prezent face obiectul acestui exercițiu). De asemenea, pe măsură ce te privești pe tine însuți în acea „filmare", te rog să observi sentimentele de trădare și înșelare pe care le resimțeai în acel moment. Observă cum te-ai simțit să fii mințit. Observă cum te-ai simțit să afli că unul din părinții tăi te-a părăsit. Observă expresia de pe fața ta și orice fel de schimbare în limbajul corpului tău, pe măsură ce tristețea sau neîncrederea ies la suprafață. De asemenea, începe să-ți dai voie să-i oferi empatie acelui copil, acelei versiuni mai tinere a ființei tale.

DOLIUL S-ar putea să simți o serie de emoții care încep să iasă la iveală. Poți să le dai voie să te afecteze? Ai putea să fii mai receptiv la felul în care te-ai simțit cu ani în urmă? Inima ta ar putea să se frângă privind la sinele tău mai tânăr care a fost nevoit să îndure acea rană legată de încredere. Dă-ți voie să simți empatie pentru acel copil. De asemenea, observă ceea ce ai dori să-i oferi sinelui tău mai tânăr în acest moment. De ce are nevoie? Vrei să-l îmbrățișezi? Vrei să-i spui că îți pare rău ca a fost trădat? Vrei să îl

prinzi în brațe și să îi spui că știi cât de dureros este să fii înșelat? Ce simți nevoia să faci? Nu trebuie să acționezi în niciun fel, doar observă aceste lucruri.

Rămâi în acest loc atât cât îți este comod să o faci. Dacă ochii tăi sunt închiși, așteaptă un moment înainte să te întorci în cameră. Păstrează-ți ochii închiși și mișcă-ți ușor degetele de la mâini și de la picioare. Ai putea să îți întinzi gâtul. Ai putea să îți pui mâinile în dreptul inimii sau pe abdomen. Ai putea să îți redirecționezi atenția înapoi către respirația ta. Gândește-te la ceea ce vei vedea atunci când vei deschide ochii. Îți mai amintești unde te afli? Fără să te grăbești, clipește și deschide ochii. Nu te grăbi.

Ține minte că poți să faci acest exercițiu ori de câte ori ai nevoie sau ori de câte ori îți dorești să îl faci. Poți să îl faci în fiecare zi, timp de o săptămână. De asemenea, ai putea să îl faci o singură dată și apoi să revii la acest exercițiu anul viitor sau peste cinci ani. Sunt extrem de mândră de tine!

PIVOTAREA Pe măsură ce ne apropiem de final, aș vrea să îți acorzi un moment pentru a recunoaște felul în care se manifestă în prezent rana ta legată de încredere. În ce moduri? În care relații? Poți să completezi următoarea propoziție? Dacă mi-aș permite să am încredere deplină în mine, dacă nu mi-ar fi frică să exist pur și simplu, ceea ce ar fi diferit ar fi că _____. În această săptămână, aș dori să încerci doar să observi când se ivește câte o oportunitate de a înlocui o cale veche cu una nouă.

Scrie o scrisoare rănii tale legate de încredere

Iată un ultim exercițiu axat pe „procedeul de vindecare centrat pe origini“, dedicat rănii tale cauzate de pierderea încrederii. Eu consider că redactarea de scrisori este incredibil de eficace. Acesta este un spațiu în care poți să te exprimi în totalitate și poți să pui în cuvinte ceea ce urmează să redobândești. Dacă ai o rană legată de încredere, îți recomand cu tărie să îți faci timp pentru a așterne pe hârtie această scrisoare.

Aș vrea să scrii o scrisoare adresată rănii tale legate de încredere (da, această scrisoare va începe cu „Dragă Rană“). Această scrisoare ar trebui să reflecte compasiune pentru acea rană, dar și să îi fie recunoscătoare pentru modurile în care ea, rana ta, a încercat să te ajute. Însă aș vrea și ca tu să îi explici ceea ce îți dorești să redobândești. Ce ți-ai dori să știe despre tine? Ce îți dorești să știe despre etapa în care te afli în viața ta în prezent? Ce ai dori să fie sub controlul tău, în loc să fie sub controlul ei? Spune-i-o verde în față. Începe să ai o relație mai bună cu ea. O parte din procesul de vindecare a rănii legate de încredere presupune ca rana însăși să aibă încredere în tine. Dă-i de înțeles în care părți din tine poate să aibă încredere.

Din nou, această muncă nu are loc peste noapte. Poți să revii la această scrisoare din nou și din nou. Poți să adaugi câte ceva. Poți să-i scrii rănii tale de mai multe ori. Însă, deocamdată, doar începe să-i scrii.

---

[21] Mary D. Salter Ainsworth și Silvia M. Bell, „„Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation“, Child Development 41, nr. 1 (1970): pp. 49–67, doi: 10.2307/1127388.

[22] Patty X. Kuo Ekjyot K. Saini, Elizabeth Tengelitsch și Brenda Volling, „Is One Secure Attachment Enough? Infant Cortisol Reactivity and the Security of Infant-Mother and Infant-Father Attachments at the End of the First Year“, Attachment & Human Development 21, nr. 5 (2019), pp. 426–44, doi: 10.1080/14616734.2019.1582595.

7.

Vreau să mă simt în siguranță

În copilărie, ai depins în mare măsură de părinții tăi și de îngrijitorii tăi pentru a fi siguranță. Părinții tăi ar fi trebuit să te protejeze, să te respecte și să îți consolideze sentimentul de siguranță, stabilind reguli pentru a menține acest sentiment. Însă, din câte știm, adulții din viața noastră nu fac mereu totul ca la carte. De fapt, uneori, chiar ei sunt cei care ignoră semnele, care fac rău sau sunt neglijenți față de viața noastră, punându-ne în pericol.

În mod clar, nu există garanții că, de la începutul vieții tale, vei fi îngrijit și apărat. Aceasta ar trebui totuși să fie experiența ta. Ar trebui să fii în siguranță în sânul familiei tale. Acasă ar trebui să fie locul către care să poți să te îndrepți pentru confort, siguranță, pace, stabilitate și previzibilitate. Acasă ar trebui să fie locul în care să te retragi când lumea din jurul tău este înfricoșătoare, amenințătoare și dură. (Nu folosesc prea des cuvântul trebuie, dar acum pare să fie momentul potrivit pentru a-l utiliza.)

Bineînțeles că părinții tăi nu te pot apăra de tot ce se află în lumea de afară, dar când membrii propriei tale familii sunt abuzivi, neglijenți, autoritari, nechibzuiți, imaturi din punct de vedere emoțional sau când te exploatează, este destul de ușor să ia naștere o rană legată de siguranță. Cunoști zicala „Acasă e acolo unde te duce inima“? Din păcate, nu este valabilă în cazul tuturor. Acasă nu este un loc în care toată lumea să-și dorească să se întoarcă. Uneori, acasă este acolo unde totul e imprevizibil. Uneori, acasă este acolo unde tronează haosul. Și, uneori, acasă este acolo unde este abuzul.

Originile rănii legate de siguranță

Dacă este vorba despre siguranță, conversația trebuie să includă și abuzul. Și precizez acest fapt în mod direct, pentru că vreau să ai mare grijă de tine pe măsură ce citești acest capitol. Indiferent dacă ai trecut vreodată prin abuz, dacă i-ai fost martor sau nu, să citești despre aceasta poate să fie deranjant, emoționant sau chiar copleșitor. Te rog să fii atent la felul în care te simți în timp ce parcurgi aceste pagini.

Abuzul

Fără îndoială că abuzul produce răni legate de siguranță. Când abuzul este prezent, siguranța este absentă. Punct. De asemenea, atunci când abuzul are loc în propriul tău cămin sau când persoanele care fac parte din căminul tău nu îl împiedică să aibă loc, simți o trădare majoră și o pierdere de încredere care provin dinspre familia ta. După cum a spus-o atât de bine profesoara și activista care se semnează cu pseudonimul bell hooks în cartea sa All About Love: „Abuzul și neglijența anulează iubirea. Grija și validarea, opusul abuzului și al umilirii, reprezintă piatra de temelie a iubirii. În primul și în primul rând, faptul că abuzul are loc este o mărturie a eșecului în ce privește oferirea de iubire“. Iubirea și abuzul nu pot să coexiste.

Vom arunca o privire asupra abuzului prin prisma sistemelor familiale, dar poate că vei identifica ceva ce pare să fie valabil chiar și pentru acest moment din viața ta adultă. În Statele Unite, femeile supuse abuzului domestic pot suna la National Domestic Violence Hotline[23] sau pot găsi informații online, pe site-uri de specialitate. Mai jos, voi schița diferitele tipuri de abuz și felul în care ar fi putut să arate acestea în copilăria ta. Te rog să continui cu grijă.

Abuzul este definit drept un tipar comportamental folosit de către o persoană pentru a obține și a-și menține puterea și controlul asupra unei

alte persoane.[24] Există șase tipuri de abuz: fizic, sexual, verbal/emoțional, mental/psihologic, financiar/economic și cultural/rasial/identitar. Toate formele de abuz folosesc puterea și controlul pe care o persoană îl are asupra alteia și, de aceea, copiii sunt deosebit de predispuși abuzului, având în vedere dinamicile dezechilibrate de putere și de control care există oricum în relația copil-adult.

Probabil că ești deja familiar cu majoritatea acestor tipuri de abuz, dar cred că este important să aruncăm o privire mai atentă împreună.

Abuzul fizic pune în pericol siguranța fizică a copilului. Poate că l-ai văzut pe unul din părinții tăi abuzându-și fizic partenerul sau lovind un frate — iar atunci te-ai simțit neajutorat, speriat și nesigur. Poate că ai fost chiar tu ținta abuzului fizic, destinatarul furiei și reactivității părintelui. Poate că aruncau cu lucruri după tine, te loveau cu pumnul, te pocneau, îți dădeau șuturi sau te strângeau de gât. Există nenumărate povești dureroase ale copiilor care trăiesc cu frică, așteptându-se ca, dintr-o clipă în alta, să fie loviți. Am avut clienți care mi-au împărtășit povești despre felul în care părinții lor își stingeau țigările pe ei sau le aruncau cu obiecte grele în cap. Un client mi-a spus chiar că tatăl său îl punea pe fratele său cu paralizie cerebrală să sară pe canapea și apoi să sară jos de pe ea, ca o formă de pedeapsă.

Cu toate acestea, abuzul fizic poate să aibă loc chiar și atunci când nu există atingere fizică. Acesta poate lua forma unui adult care devine amenințător și intimidant din punct de vedere fizic, a unei persoane care aleargă după tine, chiar dacă nu te prinde, sau a unui părinte care stă în fața ușii dormitorului tău, ca să nu poți să pleci. Poate că te-ai temut pentru siguranța ta fizică sau te-ai simțit prins în capcană sau ai fost intimidat în spațiul tău fizic.

Abuzul sexual pune în pericol siguranța sexuală a unui copil. În jur de unu din zece copii sunt abuzați înainte să împlinească optsprezece ani.[25] Însă, deoarece deseori abuzul sexual din copilărie nu este semnalat, știm că aceste cifre ar putea să fie cu mult mai mari. Poate că ai fost abuzat sexual de către cineva care locuia cu tine, de către un părinte, un tată sau o mamă

vitregă, un frate sau un văr. Poate că abuzatorul tău te-a amenințat că te va răni pe tine sau o persoană dragă ție pentru a se asigura că nu vei spune nimănui ce s-a întâmplat, poate că te-a convins că meriți ceea ce ți se întâmplă sau poate că ți-a spus că ceea ce ți se întâmplă este în regulă și normal. Poate că te-ai temut sau poate că te-ai simțit confuz, recunoscând faptul că există ceva care nu este chiar bine, dar resimțind totuși plăcere sexuală. Am avut clienți care mi-au împărtășit cât de neplăcut i-a făcut să se simtă că au fost expuși la pornografie începând cu o vârstă foarte fragedă sau că au avut un părinte care făcea tot felul de aluzii sexuale când nu era nimeni prin preajmă. Abuzul sexual asupra copiilor poate implica un contact fizic și poate implica acte sexuale fără contact între un adult și un minor sau între minori, atunci când unul dintre minori își exercită puterea și controlul asupra celuilalt.

Abuzul verbal și emoțional reprezintă orice încercare verbală sau emoțională de a te speria, de a te izola, de a te controla sau de a te înjosi. Mai devreme în această carte am vorbit despre afirmațiile vătămătoare. Abuzul verbal și emoțional poate să se manifeste prin faptul că cineva caută nod în papură, te jignește, se leagă de aspectul tău sau de realizările tale, te face de râs în public sau are o atitudine superioară. Cuvintele pot să rănească atât de adânc… Unul dintre clienții mei mi-a împărtășit faptul că tatăl său vitreg, care era antrenorul echipei sale de hochei din copilărie, făcea constant comentarii legate de cât de îngrozitor era ca sportiv, criticându-l față de coechipierii săi. Într-o zi, i-a spus de față cu toți: „Mama ta chiar a făcut o greșeală când i-a permis tatălui tău să o lase gravidă. Ar fi trebuit să-l refuze, să nu se culce cu el“. Acest comentariu a fost de-a dreptul abuziv și înjositor atât pentru clientul meu, cât și pentru mama sa.

Abuzul mental și psihic face parte din categoria abuzului emoțional, dar este puțin mai nuanțat. Abuzatorii folosesc abuzul psihologic pentru a-și controla, teroriza și denigra victimele.[26] Un părinte poate să te amenințe în repetate rânduri că te va răni, că se va răni pe sine sau pe altcineva. Acesta poate să dea vina pe tine cu asprime pentru orice, pentru tot ce nu merge bine. Poate că părintele tău te-a amenințat că te abandonează dacă nu te porți frumos sau poate te-a făcut să-ți ieși din minți mutând lucrurile prin

casă sau ascunzând lucrurile de care aveai nevoie pentru școală sau pentru îngrijirea personală. O clientă de-ale mele mi-a împărtășit faptul că, atunci când tatăl său era furios pe ea, îi căuta proiectele sau temele la care lucra și o amenința că le va rupe sau că le va distruge. El i-a luat la un moment dat haina preferată și a amenințat-o că i-o rupe dacă ea refuza să facă ceea ce-i spunea el. Un alt client mi-a spus că, atunci când a recunoscut că este homosexual în fața părinților săi, tatăl său nu a mai vorbit cu el timp de câțiva ani. Începând cu momentul acela din viața sa, clientul meu a ținut un jurnal și a descoperit că orice pagină în care menționa faptul că este gay dispărea din agenda sa.

Abuzul financiar și economic reprezintă o încercare de a controla victima prin intermediul banilor. Cu toate că, în general, ne gândim la acest tip de abuz ca având loc între adulți, acesta are loc și între părinte și copil. Un părinte ar fi putut să te împiedice să ai acces la banii pe care i-ai economisit de la aniversările tale sau din cadourile pe care le-ai primit de-a lungul anilor. Sau ar fi putut să fure de la tine sau poate că a pus pe numele tău carduri de credit, facturi sau conturi bancare, fără ca tu să fii la curent. Sau ar fi putut să te exploateze ca să câștige bani de pe urma ta sau să te pedepsească pentru că îți cheltuiești propriii tăi bani.

Abuzul cultural/rasial/identitar are loc atunci când un abuzator folosește aspecte legate de cultura, rasa și identitatea ta pentru a-ți provoca durere și suferință și pentru a te controla. Aceasta poate să aibă loc într-o familie în care există diferențe de cultură și de rasă: un părinte vitreg vine din altă cultură, familia adoptă un copil de rasă diferită etc. Poate că ai fost expus la insulte legate de cultura sau rasa ta în copilărie sau ai fost amenințat că ți se va expune homosexualitatea. De asemenea, poate că tu respectai anumite obiceiuri alimentare sau vestimentare datorită religiei tale și ai ajuns să fii batjocorit sau oprit să respecți acele convenții. O clientă indiană mi-a împărtășit faptul că, după ce părinții ei au divorțat, mama ei s-a recăsătorit cu un bărbat alb; el făcea comentarii despre cât de mult păr avea pe mâini și pe față. O batjocorea și îi spunea că ar face bine să se radă, pentru că altfel cei de la școală ar putea să o confunde cu un animal. Era un comportament dezgustător și înjositor.

Există încă două forme de abuz pe care aș dori să le menționez: neglijența și exploatarea. Neglijența implică absența unei alimentații și vestimentații adecvate, a adăpostului, a îngrijirii medicale și a supravegherii. Neglijența poate să aibă loc fie în mod activ, cu intenție, fie pasiv, fără intenție. Un părinte ar putea să nu reușească să aibă grijă de nevoile tale medicale, igienice sau nutriționale. Un părinte ar putea să te lase acasă singur, fără îngrijire sau supraveghere adecvată. De asemenea, acesta ar fi putut să te ignore când te-ai îndreptat către el cu nevoi emoționale sau fizice, deranjându-l și necăjindu-l.

Exploatarea unui copil reprezintă actul de a folosi un copil pentru profit, muncă, plăcere sexuală sau alte forme de avantaje personale sau financiare. De obicei, copilului i se oferă ceva în schimb, cum ar fi cadouri, bani, droguri, afecțiune sau un statut. Exploatarea poate să se manifeste prin faptul că cineva din viața ta te prostituează sau te trafichează pentru câștigul său personal sau poate să se manifeste sub forma unei figuri cu autoritate care te folosește pentru a deține, a vinde sau a transporta droguri pentru el.

În regulă. Respiră adânc. Au fost destule informații noi. Dacă ai trăit oricare din cele de mai sus, indiferent dacă identifici abuzul pentru prima oară în acest moment sau dacă știai de el de multă vreme, îți recomand să lucrezi cu un terapeut autorizat, care să te sprijine în procesarea abuzului. Există locuri sigure pentru tine în care poți face acest travaliu important.

Atitudinea iresponsabilă

Pentru unii, o rană legată de siguranță se dezvoltă când părinții știu sau ar trebui să știe că este probabil ca deciziile, comportamentul, conduita și alegerile lor să fie dăunătoare, dar ei continuă să ignore în mod conștient aceste riscuri semnificative și nejustificate. Atitudinea iresponsabilă sau imprudentă poate lua forma unui părinte care se află sub influența

alcoolului sau a altor substanțe și conduce mașina cu copilul său în ea sau a unui părinte care își lasă copilul în mașină când merge să-și cumpere droguri. Există părinți a căror dependență îi pune pe copii în pericol, cum ar fi atunci când lasă cuptorul deschis, pentru că au leșinat sau își lasă acele sau drogurile la vedere. Atitudinea iresponsabilă poate să-i facă pe copii să nu se simtă în siguranță, să se simtă expuși și vulnerabili la pericole.

Amir a venit la terapie, deoarece felul în care își cheltuia banii era scăpat de sub control. El mi-a împărtășit faptul că își cumpără haine și pantofi de designer tot timpul, că irosește banii pe călătorii și hoteluri și că se răsfață mereu cu totul soiul de experiențe de lux pe care le oferă și prietenilor săi. El câștiga bani frumoși, dar mi-a dezvăluit că îi cheltuiește până la ultima centimă. Era jenat de faptul că la patruzeci și nouă de ani nu avea deloc economii.

„Vreau să spun zero. Nu am deloc bani economisiți. Vin și pleacă. Îmi mențin imaginea, deoarece cheltuiesc constant. Oamenii cred că sunt bogat, dar nu este adevărat. Nu am strâns nicio avuție. Eu fac grămezi de bani și apoi cheltuiesc grămezi de bani, de parcă să-i arunc pe gârlă ar fi al doilea meu loc de muncă. Sunt atât de jalnic!“

Amir era sătul. El se comporta în acest fel de mult timp. Avea un loc de muncă stabil, unde lucra de aproape douăzeci de ani, dar nu fusese chibzuit din punct de vedere financiar. El nu deținea niciun fel de avere și începea chiar să acumuleze datorii.

„Am nevoie de ajutorul tău. De ce fac asta?“, a întrebat el.

Aceasta nu era o situație în care o persoană abia trăiește de pe azi pe mâine, de la un salariu la altul. Amir era un bărbat privilegiat din punct de vedere financiar, care se îndrepta înspre un viitor mai înfricoșător și mai stresant decât ar fi fost cazul. El ignora în mod conștient numeroasele riscuri care apăreau ca urmare a faptului că cheltuia tot ce câștiga. Acesta era un comportament iresponsabil. Mă întrebam dacă ar putea să fie vreo rană legată de siguranță în centrul acestor acțiuni dubioase.

Când ne-am adâncit în analiza copilăriei sale, Amir mi-a împărtășit faptul că tatăl său era iute la mânie. Când l-am întrebat cum se manifesta acea irascibilitate, el mi-a spus că se întâmpla de fiecare dată când tatăl său trebuia să-l ducă undeva cu mașina.

„Toată lumea credea că tatăl meu era uriașul cel blând, dar când el și cu mine eram singuri în mașină, se înfuria și conducea mașina atât de repede… Vreau să spun că mergea cu 150 km/h într-o zonă cu limită de viteză de 50 km/h. Apoi punea brusc frână și o lua de la capăt. Îl imploram să se oprească. Începeam să plâng și îi spuneam că-mi este frică, dar nu conta. El chiar voia să-mi fie frică. El dorea să mă tem pentru viața mea. Îi plăcea să simtă că deține controlul și nu am înțeles niciodată de ce. Mă lua de la școală în fiecare zi, pentru că mama mea nu avea carnet de șofer, și făcea acele manevre când era supărat. Nici măcar nu trebuia să fie supărat pe mine. Putea să fie necăjit pe mama mea, pe un vecin, pe fratele lui. Nu conta.“

După ce mi-a împărtășit aceasta, Amir respira greu. Era o amintire supărătoare, dar mai avea câteva lucruri de spus. „De ce nu conta viața mea pentru el?“, s-a mirat el bulversat. „De ce pentru el nu conta dacă ne omoară pe amândoi sau dacă mă rănește?“

Amir identificase o rană legată de siguranță sub forma iresponsabilității tatălui său față de el. Pentru tine, ar fi putut să fie faptul că părinții tăi și-au lăsat la îndemână pușca de vânătoare sau că un părinte și-a lăsat drogurile pe o masă la care aveai acces. Pe măsură ce ne-am continuat munca împreună, Amir a început să înțeleagă felul în care atitudinea iresponsabilă a tatălui său s-a prelungit în propria lui viață. Această atitudine era doar deghizată, era puțin diferită. Amir a ajuns să creadă că viața sa nu contează pentru tatăl său sau mama sa, care nu intervenea niciodată. Dacă nu contează pentru ei, de ce ar trebui să conteze pentru mine?

Amir a început să trăiască imprudent. Îi plăcea să-și asume riscuri fizice când avea în jur de douăzeci de ani, participând la sporturi extreme și mergând tot timpul la petreceri. Însă el normaliza acest comportament, spunându-și că este „dependent de adrenalină“. Pe măsură ce a înaintat în vârstă, a găsit o nouă modalitate de a trăi la limită: iresponsabilitatea

financiară. Cu toate acestea, ceea ce a rămas valabil în tot acest timp a fost mesajul pe care îl tot primea din interiorul său: Siguranța ta nu contează. Amir nu știa cum să aibă grijă de sine. El nu știa cum să își transforme acea voce interioară și s-o facă să-i spună altceva, anume că starea sa de bine, siguranța sa viitoare și din prezent erau prioritare.

Nu este ușor să faci o schimbare către mai multă siguranță dacă trecutul tău îți comunică faptul că siguranța ta nu este importantă. De asemenea, poate fi deosebit de dificil să faci o schimbare când o rană originară legată de siguranță a fost provocată de un părinte.

Poți să privești în urmă înspre copilăria ta și să vezi dacă cineva din sistemul tău familial a fost vreodată iresponsabil față de tine? Hai să explorăm întrebarea împreună puțin.

• Persoana care a fost iresponsabilă față de viața mea a fost _____.

• Ceea ce îmi amintesc despre acea experiență este că _____.

• Felul în care mă afectează în prezent este următorul: _____.

Disocierea

Disocierea reprezintă un proces mental de deconectare de propriul corp și de propriile gânduri.[27] Acesta este deseori descris ca o experiență în care o persoană se separă cu totul de sine, de parcă mintea sa ar fi fost transportată altundeva, cu toate că corpul său se află în continuare în fața ta. Cu toate că există și experiențe disociative adaptative,[28] o experiență disociativă dezadaptativă te deconectează de tine însuți. Bessel van der Kolk, un expert în traumă și autorul cărții Corpul nu uită niciodată, definește disocierea drept un proces în care „știi și nu știi în același timp“.[29] Disocierea poate

să aibă loc ca răspuns la o traumă nerezolvată și, dacă ai întâlnit vreodată o persoană aflată într-o stare de disociere, știi cât de înfricoșătoare poate să fie această experiență, mai ales pentru un copil care probabil că nu înțelege ce se întâmplă.

Un copil ar putea să își facă griji cu privire la părintele său, pentru că pare foarte absent. El ar putea să se sperie, neștiind de ce părintele său nu-și amintește detalii importante, sau ar putea să simtă că se află fizic în pericol dacă un părinte se disociază în timpul unei conversații, în timp ce șofează sau în timp ce gătește.

Clientul meu Tony mi-a împărtășit faptul că îi este greu să se apropie de oameni. El a fost celibatar toată viața sa adultă și refuza să iasă la întâlniri. Prietenii lui l-au îndemnat să meargă la terapie pentru a încerca să descopere motivul. Noi am petrecut mult timp descoperind mai multe despre familia sa de origine și despre cum a fost copilăria sa. După câteva ședințe, Tony mi-a împărtășit faptul că tatăl său începuse să o abuzeze fizic pe mama sa. Abuzul a început când Tony avea în jur de nouă ani și era ceva ce se întâmpla des. Cu toate că Tony nu își dădea seama, el o privea pe mama sa cum devenea o umbră a ceea ce fusese.

„Părea că e acolo, dar nu era. Părea că e pierdută undeva în depărtare, dar nu exista nicio modalitate de a o aduce înapoi cu picioarele pe pământ. Înainte de toate acestea, ea era cea mai bună mamă pe care aș fi putut să mi-o doresc.“ Pentru Tony, era înfricoșător să o vadă cum se deteriorează lent. El nu s-a simțit niciodată în siguranță în acea casă și își făcea griji că tatăl său îl va abuza și pe el.

Tony l-a implorat pe tatăl său să înceteze, dar nu a reușit să pună capăt acelor violențe decât când a devenit suficient de mare și de puternic încât să se impună fizic față de tatăl său. „L-am doborât și apoi nu a mai atins-o niciodată.“

Tony era bucuros că abuzul încetase, dar mama sa nu și-a mai revenit niciodată. Ea a rămas o umbră a persoanei sale. Aceasta a fost o pierdere nimicitoare… El avea într-adevăr nevoie de ea și era furios nu numai pentru că tatăl său a lăsat-o pe mama lui fără vechea sa personalitate, ci și

pentru că îl lăsase pe el însuși fără o mamă care își iubea foarte mult unicul fiu și care avea mare grijă de el.

Tony a rămas cu teama că iubirea și legătura intimă se pierd în mod inevitabil în relații. Pentru el, relațiile erau un loc în care te simți nesigur, în care oamenii devin absenți și dispar din punct de vedere psihic. În loc să riște să treacă din nou prin suferințe insuportabile, el a ales să evite cu totul relațiile intime și iubirea. Tony se temea să nu piardă din nou pe cineva iubit. El se temea să fie iubit și apoi să i se smulgă această dragoste. Această posibilitate era prea greu de procesat pentru el, așa că se ferea de iubire. Lămurirea acestui blocaj a fost un punct de plecare important pentru noi, după care Tony a început munca de vindecare a rănii legate de siguranță și de redobândire a siguranței interioare, pentru a putea să facă loc iubirii în viața sa.

Poți să privești înapoi înspre copilăria ta și să observi dacă există vreo persoană în sistemul tău familial care să se fi disociat de realitate? Dacă da, cum ți-a afectat această experiență sentimentul tău de siguranță?

• Persoana care s-a disociat era _____.

• Ceea ce îmi amintesc despre acea trăire este _____.

• Pentru mine, partea înfricoșătoare a fost _____.

• Felul în care mă afectează în prezent este _____.

Situațiile înfricoșătoare

Multe răni legate de siguranță provin din situații abuzive. Părinții (biologici sau vitregi), îngrijitorii, adulții sau frații mai în vârstă pot fi neglijenți,

dictatoriali, iresponsabili sau abuzivi în moduri evidente și subtile. Cu toate acestea, ar fi greșit dacă nu aș recunoaște că o rană legată de siguranță poate să apară și într-o familie în care nu există abuz de putere și control, și nici atitudini iresponsabile, neglijente sau de exploatare.

Uneori, lipsa de siguranță apare chiar și când părinții își dau toată silința, precum în cazul părinților care duc lipsă de mijloace financiare, iar copilul este perfect conștient de acest fapt. Nevoile de bază ale copilului pot fi asigurate și totuși copilul ar putea să își facă griji cu privire la starea de bine a părintelui. Copilul unor părinți divorțați care își dau silința să îl crească împreună într-un mod grijuliu ar putea să se teamă să împărtășească faptul că s-a simțit bine cu celălalt părinte într-un sfârșit de săptămână petrecut împreună. De asemenea, uneori, nesiguranța apare deoarece se întâmplă ceva inimaginabil, cum ar fi decesul unuia dintre părinți, care îl face pe copil să se teamă de alte scenarii pesimiste (că și celălalt părinte ar putea să moară).

Ultimele exemple sunt scenarii în care exercitarea puterii și a controlului nu joacă niciun rol. Părinții nu sunt abuzivi cu copiii lor, dar tot nu pot evita apariția unor răni. Părinții pot să facă totul corect și totuși, e posibil să apară o rană legată de siguranță.

Rana legată de siguranță a lui Aaliyah provine dintr-o întâmplare petrecută într-o seară, pe când era fetiță. Părinții ei erau plecați la un dineu și au lăsat-o în grija bunicii sale, care a avut exact atunci un atac vascular cerebral grav. Aaliyah mi-a împărtășit cum, deși avea doar nouă ani, ea a sprijinit capul bunicii sale, încercând să o stabilizeze, a sunat la 911 și i-a ajutat pe medici atunci când au ajuns. Bunica ei și-a revenit, dar acest eveniment a fost atât de înfricoșător și de șocant, încât Aaliyah nu a mai vrut să rămână niciodată singură acasă.

La vârsta adultă, Aaliyah a reușit să evite să trăiască singură. Ea avea întotdeauna un partener; mă refer la un fel de monogamie în serie, în care nu lua nici măcar o zi pauză între parteneri. Și nu era deloc mândră de comportamentul ei. Când relația ei cu un tip dădea semne că se apropie de sfârșit, ea își găsea imediat un altul („planul ei de rezervă“), astfel încât să

poată face cât mai repede tranziția spre traiul cu noul partener. În ciuda numeroaselor relații, ea mi-a spus că nu a ținut niciodată cu adevărat la vreunul dintre iubiții ei și mi-a relatat faptul că purtarea ei în aceste relații era o sursă de profundă rușine pentru ea. Întrebarea era „De ce mă port așa?“

Pe măsură ce am explorat în profunzime, Aaliyah a început să înțeleagă felul în care rana ei legată de siguranță, care provenea din întâmplarea înfricoșătoare cu bunica ei, a determinat-o să pună coabitarea pe primul loc, înaintea apropierii intime. Acest impuls o împingea către relații în care ignora complet ceea ce voia sau dorea ea de la un partener; atenția ei era concentrată pe a „bate palma“ și a sări imediat la partea în care locuiau împreună. Ea nu și-a luat niciodată un răgaz suficient, încât să reflecteze la ceea ce conta pentru ea într-o relație, așa că rămânea în relații care nu erau bune pentru ea, evitând, astfel, să trăiască de una singură.

Îmi amintesc de momentul revelator în care lucrurile au început să se lege în mintea clientei mele, care a înțeles clar sursa rănii legate de siguranță. Ea a avut un moment în care i s-a aprins beculețul și totul s-a schimbat pentru ea. Acest tipar nu era legat de felul în care făcea alegeri negândite; de fapt, comportamentul ei era o încercare de a crea un plus de siguranță pentru sine. Cât timp avea un prieten „la datorie“, nu trebuia să gestioneze situațiile înfricoșătoare de una singură, ca în incidentul cu bunica ei. Autocritica ei s-a transformat în compasiune pentru sine… În plus, și-a asumat lucrurile pe care le făcea.

Ai avut vreo experiență în copilărie în care să îți fi lipsit siguranța și în care nu au fost implicate dinamici de control sau de putere? A fost cumva un incident în care nu a existat niciun vinovat, dar care totuși te-a făcut să simți multă nesiguranță?

• Un lucru de care m-am temut mult în copilărie, deși nu era din vina nimănui, a fost _____.

• Felul în care m-a afectat pe tot parcursul vieții mele se vede în aceea că _____.

• În prezent, aceasta mă împiedică să fac _____.

Adaptarea la rana legată de siguranță

Dacă acasă ai avut un mediu în care siguranța era deficitară, aceasta te-a privat de ceva. Te-a schimbat. Însă modurile în care ai răspuns la sentimentul de nesiguranță din copilărie nu trebuie să te definească și în prezent.

Bineînțeles că lumea este înfricoșătoare și nu toți oamenii pe care-i întâlnești sunt inofensivi. Însă o parte din munca ta este să devii capabil să distingi între cei care reprezintă o amenințare pentru tine și cei care sunt inofensivi. Este ca un mușchi pe care vrei să-l exersezi și să-l întărești. Știu că există oameni în lume care provoacă într-adevăr suferință celorlalți, dar, de asemenea, există și oameni care vor să reprezinte un refugiu sigur și o bază de siguranță pentru tine. Știu că poate fi dificil să ai încredere, dar haide să vedem dacă există vreo modalitate de a face câțiva pași, oricât de mici, în această direcție.

Trăind cu frica-n sân

Foarte mulți copii trăiesc cu frică. Unii se tem pentru siguranța lor fizică, în timp ce alții se tem să nu-și dezamăgească părinții. Se tem să-și împărtășească sentimentele cu îngrijitorii lor, care ar putea să-i certe, să-i

constrângă, să-și bată joc de ei sau să-i umilească. În mediile familiale nesigure, să trăiești cu frica-n sân ar putea să însemne că îți este teamă de felul în care o anumită persoană va reacționa, va răspunde, te va judeca, te va umili, te va batjocori și te va controla.

Aceste exemple ar putea să-ți aducă aminte de diverse experiențe din copilărie. Poate că tu te-ai gândit la modurile în care ai trăit cu frică în copilărie, dar alții nu reflectează la trecutul lor. Este și cazul lui Miyako și Jin: când au venit la cabinetul meu, niciunul dintre cei doi nu își pusese problema să se uite la rănile sale originare și nici măcar nu ar fi știut cum să o facă.

Miyako și Jin trecuseră amândoi de vârsta de treizeci de ani. Cei doi erau împreună de patru ani și Miyako era nerăbdătoare să se logodească. Jin se simțea iritat de „ultimatumurile“ lui Miyako și mi-a dat impresia că solicitările ei îl împingeau în direcția opusă. Cu toate acestea, Miyako nu le considera a fi ultimatumuri. Ea considera că acestea reprezintă fixarea unei limite. Amândoi își doreau să aibă copii, se iubeau unul pe celălalt și aveau viziuni asemănătoare cu privire la viață, dar, dacă el nu avea de gând să facă pasul cel mare cu ea, ea simțea că va fi nevoită să meargă mai departe pe calea ei.

Cât de curând, am aflat că Miyako îi comunica acest ultimatum (această limită) de un an întreg. Au existat cinci alte termene-limită doar în acel an: Ziua Îndrăgostiților, ziua ei de naștere, ziua lui de naștere, o excursie la Paris, în care au fost împreună și în care ea visa să fie cerută în căsătorie în fața Turnului Eiffel, și Ziua Recunoștinței. Toate acestea au venit și au trecut fără vreo cerere în căsătorie. Ceea ce a fost nimicitor pentru Miyako. După fiecare termen-limită, văzând că nu e cerută în căsătorie, ea își făcea bagajele și pleca să stea la o prietenă timp de câteva nopți, apoi începea să-și caute o chirie nouă și purta discuții de despărțire cu Jin; dar, în cele din urmă, ea se întorcea mereu și voia să încerce din nou. Ea și-a promis că aceasta va fi într-adevăr ultima dată.

În curând, am aflat că Miyako își pierduse locul de muncă cu un an în urmă. Ea mi-a împărtășit cât de dificil a fost pentru ea. Era locul de muncă la care visase și a fost concediată pentru că nu s-a ridicat la așteptările

companiei. Aceasta a reprezentat o lovitură nimicitoare pentru Miyako. Era atât de jenată, încât a ascuns acest lucru de toată lumea, în afară de Jin. În loc să-și caute un nou loc de muncă, ea a rămas șomeră timp de un an întreg, prefăcându-se că încă mai lucrează în același loc. În fiecare noapte, ea plângea de față cu Jin, când el se întorcea de la muncă, și se aștepta la sprijinul lui afectiv. Ea avea nevoie de validare și de încurajări din partea lui aproape în fiecare seară.

— Cum te-a afectat asta, Jin? am întrebat eu.

— Mă bucur că pot să o sprijin. Cu toții întâmpinăm dificultăți, dar a trecut deja o vreme de atunci. Cât timp mai are de gând să rămână fără loc de muncă? Cât timp va mai continua să se prefacă? În plus, mă pune în poziția penibilă de a menține aparențele și de a minți că ea încă mai lucrează acolo.

Miyako a reacționat repede.

— Ăsta e motivul pentru care nu vrei să te căsătorești cu mine? De asta eviți logodna?

Jin nu a răspuns cu „da“ sau „nu“, dar a admis că nu este încă tocmai sigur în privința căsătoriei. El era stresat în legătură cu situația ei profesională și, în cele din urmă, a recunoscut că serile prefera să se întoarcă mai târziu.

— Pur și simplu e obositor să mă întorc acasă în fiecare seară și să ascult aceleași lucruri. Îți este greu, înțeleg, dar văd că nu cauți ajutor și nici nu faci nimic în privința asta. Vrei doar ca eu să te ajut și sunt deja obosit. Este epuizant pentru mine și, într-adevăr, asta conduce și la unele rezerve din partea mea.

Pentru mine, era evident că Jin reacționa la faptul că fusese pus în poziția de sprijin afectiv. Când l-am întrebat în legătură cu părinții săi și cu relația lor, el mi-a răspuns rezervat, zicând că se respectau reciproc. Nu se iubeau. Pur și simplu coexistau, fără să ceară prea multe unul de la celălalt; în schimb, aveau grijă de Jin și de sora lui. Apoi, l-am rugat să îmi spună mai multe despre mama sa.

— Era o femeie liniștită, dar era foarte harnică și mi-a insuflat o bună etică a muncii.

Miyako a intervenit discret:

— Poți să-i spui și de chestiile legate de sinucidere, Jin?

Eu am stat în liniște cu ei, în timp ce Jin se gândea dacă era pregătit să împărtășească ceva atât de personal cu mine.

Jin a ridicat privirea către mine. El avea nevoie să-i insuflu un pic de siguranță. I-am zâmbit și am dat din cap, sugerându-i că pot să țin secretul, indiferent de natura lucrului pe care dorește să îl împărtășească.

— Aveam treisprezece ani când mama mea ne-a amenințat pentru prima dată că se va sinucide. Ea nu se simțea bine. Era foarte nefericită cu viața ei și cu relația pe care o avea cu tatăl meu. Însă când am devenit adolescent, ea a început să-mi împărtășească o serie de lucruri inadecvate. Mi se pare că ea considera că, dacă eram adolescent, nu mai eram copil și că putea să-mi destăinuie lucruri dificile, pentru că eram deja suficient de mare ca să le pot duce.

El a făcut o pauză pentru a se reculege.

— Așa că… da, ne amenința deseori că se va sinucide. O dată la câteva săptămâni. Și nu era doar faptul că avea astfel de idei. Ea îmi împărtășea asta în momentele în care era supărată și își lua rămas-bun de la mine. Apoi eu trebuia să încep să plâng, să zbier, să o rog, să o implor și să rămân lângă ea, ca să mă asigur că nu va face niciun gest fatal. Și nu a făcut niciodată nimic. Nu a încercat să facă nici măcar o dată acel gest, dar ne-a tot amenințat din nou și din nou, timp de ani de zile.

Vedeam că Miyako îl strânge mai tare de mână pe Jin. Capul lui i-a căzut în piept și a început să plângă.

— Trebuie să fi fost foarte înfricoșător pentru tine, Jin. Pur și simplu foarte înfricoșător. Să te temi constant pentru viața mamei tale și să simți povara

că tu trebuie să fii mereu cel care trebuie să o salveze.

El a încuviințat.

Acasă, în familia de origine, nu era un mediu sigur pentru Jin, ci era un loc în care i se cerea să-și asume rolul inadecvat de sprijin afectiv pentru mama sa. El trebuia să fie mereu într-o stare de alertă și trebuia să fie disponibil oricând avea ea nevoie de el. Dacă ai văzut vreodată o persoană iubită trecând prin chinuri oribile, știi cât de îngrozitor este să fii martor la un asemenea lucru. Jin o iubea pe mama sa foarte tare și își dorea ca ea să fie bine, dar rolul de îngrijitor nu era unul pe care el să și-l asume. Când era copil, Jin trăia într-o stare de frică constantă. Nimeni nu știa că acest lucru se întâmplă și îi era prea frică și era prea rușinat ca să vorbească despre acest aspect în fața oricui altcuiva.

Am petrecut niște timp în liniște, am recunoscut sentimentele care pluteau în cameră și am explorat de ce ar avea nevoie Jin, odată ce ar fi luat sfârșit ședința. Jin tocmai numise o rană legată de siguranță. El începea să înțeleagă cât de privat de siguranță fusese în familia sa. El nu putea să aibă încredere că tatăl său va interveni și își va asuma responsabilitatea și nici nu putea să spere că mama sa va căuta în altă parte sprijinul și îngrijirea de care avea nevoie pentru a fi în siguranță. Amenințările repetate au provocat o frică profundă în Jin — se temea că mama sa își va face rău, iar el se va simți responsabil că nu a fost acolo să o oprească. Jin a trăit un tip de abuz pe care nu l-a identificat niciodată în totalitate și acesta era piesa din puzzle care lipsea pentru a înțelege reținerea sa față de ideea de logodnă și căsătorie.

Cu toate că mama lui Jin și mama lui Miyako erau diferite, ele aveau niște trăsături în comun. Jin se temea să fie nevoit să servească drept unicul sprijin afectiv în viața lui Miyako, întocmai în felul în care o făcuse pentru mama sa. De asemenea, era îngrijorat că Miyako nu primea ajutorul și sprijinul de care avea nevoie pentru a trece prin aceste vremuri grele — era un sentiment pe care îl cunoștea mai bine decât și-ar fi dorit.

Când mediul de acasă îți cere să fii mereu cu ochii în patru (ca să te aperi sau ca să-i protejezi pe alții), este aproape imposibil să te simți în siguranță.

Îți va fi greu să te apropii de alți oameni cu ușurință, în pace, cu bucurie sau cu plăcere. Te afli fie în modul anticipărilor temătoare, fie în cel de apărare, și nici unul dintre cele două nu îți permite să te odihnești, să te recuperezi sau să te simți despovărat de responsabilități. În loc de aceasta, te afli mereu într-o stare de alertă, așteptând următoarea amenințare care își croiește drum înspre tine. Poate că semnalul de alarmă era fâsâitul unei doze de bere care tocmai era deschisă. Sau poate era plecarea mamei tale pentru a lucra în schimbul de noapte, lăsându-te singur acasă cu un părinte vitreg abuziv. Poate că alarma era țipătul pe care îl auzeai din cealaltă cameră sau modul foarte specific în care ridica tatăl tău din sprânceană. Care a fost, în cazul tău, declanșatorul care a transformat mediul de acasă din ceva „sigur“ în ceva „total nesigur“?

Acasă ar trebui să fie locul în care să te odihnești. Ar trebui să fie spațiul în care îți dai jos armura, te regrupezi și te refaci. Cu toate acestea, pentru multe persoane, acasă nu este un loc al odihnei și, din păcate, pentru majoritatea copiilor sau adulților cu răni legate de siguranță, acasă a fost locul în care le-a fost cel mai frică și în care s-au simțit părăsiți.

Închiderea în sine

Ne place să credem că cei mici vor ști să ignore sau pur și simplu să nu se lase afectați de amenințări, de furia cronică, de acuzațiile nejustificate și nedorite, de comentariile tăioase și de experiențele anxiogene. Însă toate acestea pot fi incredibil de amenințătoare și de tulburătoare pentru ei, făcându-i să simtă că mediul lor de acasă este nesigur.

Poate că ai avut un părinte care făcea întotdeauna comentarii legate de înfățișarea și aspectul tău, făcându-te să te simți atât de inadecvat, încât ai început să porți haine largi care îți acopereau întregul corp. Poate că părinții tăi se certau constant și zbieratul și zgomotele te-au făcut să nu te simți niciodată în siguranță acasă. De asemenea, poate că sentimentul de panică

neîncetată al tatălui sau al mamei tale te-a determinat să crezi că în orice moment se poate întâmpla ceva îngrozitor.

Aceste trăiri pot să te priveze de spațiul sigur de care ai nevoie ca să fii tu însuți, ca să simți și să te exprimi așa cum ți-ai dori. Deseori, răspunsul tău este să te închizi în tine însuți, în loc să te deschizi în fața suferinței pe care o trăiești.[30]

Îmi amintesc de momentul în care am început terapia împreună cu Ally. Ea s-a așezat pe canapea și a zis:

— A venit momentul.

— Momentul pentru ce? am întrebat eu.

— Trebuie să învăț să le spun oamenilor ceea ce simt. Îmi este atât de greu, și dacă nu reușesc să rezolv asta, nu voi reuși niciodată să rămân împreună cu un partener.

Ally era o tânără de douăzeci și cinci de ani din New York. Lucra și trăia pe picioarele ei. Prietena ei tocmai decisese s-o părăsească — dar această despărțire era mai degrabă o parte dintr-o lungă serie de rupturi. Ally mi-a mărturisit că ea niciodată în viața ei nu a decis să părăsească pe cineva.

— Oamenii mă părăsesc mereu și o fac pentru că, îmi spun ei, nu sunt destul de deschisă.

Îmi dădeam seama că Ally era iritată de acest aspect. Ea era de acord cu feedback-ul fostelor iubite, dar nu îi convenea.

— Care parte din acest feedback te incomodează? am întrebat eu.

— Bănuiesc că e vorba despre faptul că trebuie să devin mai deschisă. Dacă oamenii mă părăsesc pentru că nu împărtășesc destul de multe cu ei, atunci probabil că ar trebui să încep să fac asta.

— Așa este, am zis eu. Însă, mă întreb ce s-ar întâmpla dacă, în loc să te obligi să fii mai deschisă, ne-am uita mai întâi la motivul pentru care este

atât de dificil pentru tine să fii vulnerabilă?

Împotrivirea lui Ally era indiciul pe care îl urmam. Acesta era semnul că exista o rană prin preajmă și că noi trebuia să ne îndreptăm către aceasta împreună.

— Care este primul lucru care îți vine în minte când spun cuvântul vulnerabil? am întrebat eu.

— Că trebuie să mă destăinui…, a răspuns ea cu timiditate.

— Minunat, am zis eu. Așadar, poți să-mi spui mai multe despre experiențele tale privitoare la destăinuire, așa cum le-ai trăit în familia ta de origine?

Ally mi-a dezvăluit faptul că vulnerabilitatea nu îi inspira siguranță. Ea se lupta cu acest fapt și, cu toate că primise același feedback de la mai multe foste iubite, îi era în continuare greu să învingă partea din ea care nu voia să se confeseze. Prin faptul că se închidea în sine și refuza să se arate, ea se ferea de ceva — desigur, acest comportament retras aducea și el o doză de nesiguranță legată de perspectiva încheierii relațiilor. Indiferent ce ar fi fost acel ceva de care Ally se ferea, era mai important sau mai puternic decât menținerea acelor relații. Ea era complet angrenată în tiparul ei de apărare și știam că trebuie să existe un motiv bine întemeiat.

În cele din urmă, Ally mi-a împărtășit o poveste tulburătoare.

— Îmi amintesc că totul a început când aveam doisprezece sau treisprezece ani. Ne așezam cu toții la masă, mama mea, tatăl meu și cu mine, iar tatăl meu mă întreba cum a fost la școală sau ce se mai întâmplase în viața mea. Într-o zi, în timp ce răspundeam la întrebarea lui, a fost de parcă mama mea ar fi avut un fel de cădere nervoasă. Ea a urlat la mine și mi-a zis: „Nu te mai da la soțul meu!“ Apoi s-a ridicat și a plecat ca o furtună. Tatăl meu și cu mine ne-am holbat unul la celălalt și nu aveam nici cea mai vagă idee ce s-a întâmplat. A fost ceva ireal. Știu că tatăl meu a vorbit despre asta cu mama, dar ea nu și-a cerut niciodată scuze, nu a recunoscut niciodată nimic și a reacționat similar timp de câteva săptămâni. În fiecare seară, în timpul

mesei, mama mea făcea comentarii despre mine cu jumătate de gură. Dacă tatăl meu îmi punea o întrebare sau își exprima interesul pentru viața mea, ea începea să facă niște comentarii oribile legate de faptul că „mă dau la el“ sau spunea că nu îi vine să creadă că aș putea să fiu atrasă de el.

Era incredibil de dureros să auzi această poveste profund tulburătoare. Practic, mama lui Ally trecea printr-un episod psihotic, confundând ceea ce era real cu ceea ce nu era real. Cu toate că Ally și tatăl ei știau că ceva nu este în regulă, gravitatea problemelor ei de sănătate mentală nu a fost luată în serios.

Am întrebat-o pe Ally dacă știe ceva despre trecutul mamei sale și despre povestea ei de viață. Ea mi-a împărtășit faptul că mama ei trecuse printr-un abuz sexual când era adolescentă și că acea problemă rămăsese nerezolvată.

— Știu că mama mea nu a trecut niciodată peste asta. Ea s-a închis pur și simplu și nu a vorbit niciodată despre acest lucru, nu l-a procesat niciodată. E oribil. Nu pot să-mi imaginez prin ce a trecut, dar suferința și trauma ei se revărsau asupra mea și nu era în regulă.

Deoarece mama lui Ally fusese abuzată pe când avea treisprezece ani, se pare că intrase într-o stare de alertă când Ally împlinise aceeași vârstă. Acuzațiile sale păreau să fie modul ei de a depista orice fel de comportament sexual nepotrivit. Mama lui Ally nu a venit niciodată la terapie cu noi, dar ne-am întrebat dacă nu cumva își proiecta propria vinovăție asupra lui Ally. Oare mama lui Ally se simțea responsabilă pentru abuzul pe care l-a suportat? Dădea vina pe Ally pentru lucruri care nu s-au întâmplat în realitate, pentru că trauma ei rămăsese nerezolvată? Acestea erau întrebările pe care le lua Ally în considerare.

Poți să observi felul în care suferința este transmisă din generație în generație și felul în care problemele de sănătate mentală nerezolvate pot să facă ravagii în sânul unei familii. Cu toate că în viața lui Ally nu au existat episoade de abuz, trauma suferită în trecut de mama sa domina familia, făcând-o pe Ally să nu se simtă în siguranță. Furia mamei lui Ally, trauma ei nerezolvată și acuzațiile nejustificate împotriva lui Ally au fost

întotdeauna prezente. În cele din urmă, Ally nu a mai interacționat cu părinții ei, nici măcar după ce au încetat acuzațiile.

— Găseam tot felul de pretexte ca să nu fiu nevoită să stau la masă cu ei și să fiu plecată cât mai mult cu putință. Simțeam cum mama se holbează la mine și că este furioasă pe mine constant, iar tatăl meu nu făcea nimic pentru a îndrepta lucrurile. El doar îmi spunea să nu îmi fac griji. Așa că am învățat să mă închid în mine. Nu înțelegeam de ce mă ura mama mea atât de tare în momentul acela. Abia mai târziu am aflat mai multe despre trecutul ei și toate acestea au început să aibă mai mult sens pentru mine.

Ally a dat din cap.

— Crezi că de asta îmi este greu să fiu mai deschisă?

Era dureros să aud povestea aceasta, fiindcă îmi imaginam o fetiță care trebuise să înfrunte și să se ferească de acele gloanțe emoționale. Cu toate acestea, nu m-am putut abține și am zâmbit, văzând că Ally și-a găsit rana originară.

— Ally, mi se pare că ai făcut deja singură niște legături importante cu ce ți s-a întâmplat în trecut.

În familia ei de origine nu avea loc să existe, să împărtășească ce s-a întâmplat peste zi sau să aibă o conversație normală și adecvată cu părinții ei. Ea și-a dat seama foarte repede că nu este în siguranță dacă se deschide și se destăinuie, din cauza atacurilor zilnice venite din partea mamei sale. Siguranța, a descoperit Ally, însemna să rămână închisă în sine, să se retragă, să fie ocupată tot timpul și să se distanțeze cât mai mult cu putință de părinții ei. Ea a devenit hipervigilentă: nu se uita niciodată către tatăl ei, nu cerea niciodată să se așeze lângă el la evenimentele de familie sau când ieșeau în oraș și nu îi punea niciodată întrebări când mama ei era prin preajmă. Ally găsise soluția. Descoperise o modalitate de a se apăra, dar îi cerea să fie tăcută, să se închidă în sine și să nu le împărtășească nimic părinților.

Bineînțeles că povestea lui Ally, ca toate poveștile clienților mei, este unică și personală. S-ar putea să nu fi avut un părinte cu același tip de traumă și nici un părinte care să își fi transferat suferința asupra ta în același mod în care proceda mama lui Ally. Cu toate acestea, s-ar putea să fi avut un părinte care nu putea să facă față momentelor în care erai trist sau plângeai. Mai există și părinții care au reacții puternice dacă nu ești „copilul perfect“ și dacă nu te conformezi așteptărilor lor. Poate că ai avut părinți care te-au constrâns să fii de acord cu convingerile lor sau care ți-au acordat atenție doar dacă erai îmbrăcat sau îți coafai părul într-un anume fel. Sau poate că ai avut un părinte care îți spunea în repetate rânduri că ar trebui să semeni mai mult cu frații tăi.

Nu este de mirare că unii copii se închid cu totul sau învață că nu sunt în siguranță dacă se destăinuie prea mult. La fel, nu este de mirare că acei copii vor deveni adulții cărora le este greu să se deschidă sau care dezvăluie prea mult celor care nu și-au câștigat încă dreptul de a fi martori la vulnerabilitatea lor.

Dacă îți este greu să te deschizi și să te destăinui celorlalți, ai putea să te întrebi dacă nu cumva e la mijloc o rană legată de siguranță. Acordă-ți un moment pentru a reflecta la povestea ta și la viața ta. Ce crezi că se va întâmpla dacă îți împărtășești gândurile, emoțiile și sentimentele cu ceilalți? Te simți în largul tău dacă împărtășești doar anumite lucruri? Îți este greu să îi contrazici pe ceilalți sau să exprimi o părere diferită? De asemenea, dacă privești în trecut, poți să găsești ceva sau pe cineva din familia ta de origine care să te fi oprit să te exprimi liber?

Ally și-a dat seama că rana ei legată de siguranță o împiedica să se deschidă față de persoanele dragi din viața ei. Această rană din trecut o priva de legăturile emoționale cu ceilalți, de apropierea, de devotamentul și de bucuria pe care și le dorea în relațiile sale actuale. Poate că situația este similară și pentru tine. Încercând să te încredințezi că ești protejat și în siguranță, poate că te-ai îndepărtat de persoanele care ar fi putut să țină la tine, care ar fi putut să te iubească și care și-ar fi dorit să afle, într-un mediu securizat, mai multe despre viața ta și despre ceea ce se întâmpla în lumea ta interioară. Tu ce crezi?

Vindecarea rănii legate de siguranță

Când ești un copil care nu poate să aibă încredere că ceilalți îi vor prioritiza siguranța, atunci te vei adapta și vei alege acele căi necesare pentru a supraviețui. Nu este de mirare că acei copii care au o rană legată de siguranță pot să devină cu ușurință niște adulți cărora le va fi greu să aibă încredere în ceilalți (dar și în ei înșiși) sau care se străduiesc neîncetat să-și creeze un tip de siguranță care, din păcate, îi va împiedica să obțină legăturile emoționale, de apropiere și de intimitate pe care și le doresc.

Amir, Tony, Aaliyah, Miyako, Jin și Ally dădeau tot ce aveau, dar modul lor de a-și garanta siguranța propriei persoane conducea la rupturi în relațiile lor. Când îți aperi rana cu orice preț, ea rămâne nevindecată. De obicei, siguranța pe care o câștigăm implică sacrificarea altor obiective importante din viața noastră: relații, legături emoționale, apropiere sau intimitate.

Vindecarea unei răni legate de siguranță este complicată. După cum ți-ai dat seama până acum, o parte a vindecării înseamnă să poți să-ți împărtășești povestea; e un lucru pe care au acceptat să-l facă toate persoanele care apar în această carte. Însă, o condiție esențială a împărtășirii propriei povești constă în stabilirea unei încrederi reciproce între persoana care se destăinuie și cea care ascultă. De aceea, terapia poate fi un spațiu ideal în care să începem acest proces. Relația dintre client și terapeut este sacră. Acesta este motivul pentru care atât de multe persoane care au îndurat lucruri îngrozitoare în viața lor aleg să înceapă de aici, din cabinet, să învețe cum să se deschidă, să se destăinuie, să aibă un martor și să se facă respectate de către o altă persoană.

În cadrul acestei experiențe, poți să începi să simți cum este să fii într-adevăr în siguranță. După cum a spus Alexandra Solomon: „Din păcate, încrederea și trauma merg mână în mână“.[31] Aceasta înseamnă că, dacă

începi să îți vindeci trauma, aceasta îți va cere să reîncepi să ai încredere — acesta este aspectul ce a fost distrus pentru tine, când siguranța ta nu ți-a fost asigurată. A arăta din nou încredere ține de o decizie curajoasă.

Amir, Tony, Aaliyah, Miyako, Jin și Ally aveau ceva în comun. Cu toții au avut în cabinetul meu o relație terapeutică suficient de sigură încât să-mi dezvăluie poveștile lor. Miyako și Jin se aveau unul pe celălalt, de asemenea. O dinamică relațională plină de iubire, care poate fi găsită în relațiile romantice, în alianțele terapeutice sau în prietenii — toate acestea au o forță vindecătoare puternică. Această muncă poate fi greu de parcurs de unul singur și, de aceea, încurajez urmarea unui proces de vindecare de tip relațional.

Dacă vrei totuși să lucrezi de unul singur, te încurajez să încerci exercițiile de mindfulness. Am inclus unul mai jos. Când vine vorba de a crea siguranță pentru tine însuți, o mare parte din muncă necesită ca tu să îi arăți corpului tău ce înseamnă siguranța, în loc să încerci să te gândești la ceea ce înseamnă siguranța sau să încerci să-ți explici ce este ea. Autoreglarea corporală[32], un termen inventat de psihologa Catherine Cook-Cottone, este experiența de a ne regla sinele și emoțiile prin exerciții de mindfulness, în loc să le procesăm doar la nivel intelectual. Acesta te ajută să fii capabil să simți când anume poți să ai încredere că ești în siguranță și când nu.

Aici ar trebui să menționez că, dacă ai trecut prin traume, exercițiile de mindfulness pot să fie deosebit de solicitante și dureroase. Te rog să fii conștient de faptul că e normal să se întâmple așa. Nu te forța; ascultă-ți corpul. De asemenea, este deosebit de important să ai răbdare și să-ți configurezi un mediu sigur când vindeci traumele care au condus la rana legată de siguranță; în plus, e de dorit să lucrezi cu experți în traumă atunci când vrei să te vindeci. Îmi place felul în care dr. Gabor Maté descrie trauma. El susține că „trauma nu este ceea ce ți se întâmplă ție, ci este ceea ce se întâmplă în tine, ca urmare a ceea ce ți s-a întâmplat“.[33]

Prin natura sa, crearea unei legături cu tine însuți, dar și cu ceilalți este un proces vindecător. Cât de profundă este experiența de a începe să scrii o

nouă poveste a siguranței! Cât de profundă este experiența de a reuși să te simți în siguranță în interiorul tău, dar și în relațiile alese de tine! Acesta este un scop pentru care merită să depui întregul efort. Aceasta este o muncă minunată la care te vei întoarce din nou și din nou.

Procedeul de vindecare centrat pe origini

Procedeul de vindecare centrat pe origini pe care ți l-ai însușit în capitolele precedente este la dispoziția ta și în acest context: numirea, mărturia, doliul și pivotarea către comportamente noi. Însă, fiindcă există șanse mari ca trauma ta să fie foarte aproape de tine, te voi ruga să ai foarte mare grijă de tine de data aceasta. S-ar putea să preferi să sari în acest caz peste „procedeul de vindecare centrat pe origini“ sau să aștepți până când o să-l poți urma împreună cu un terapeut specializat în traumă, astfel încât să ai parte de îngrijirea și de sprijinul necesare.

În loc de aceasta, ți-am pregătit o meditație ghidată, concepută pentru a te ajuta să trăiești siguranța în corpul tău.

Exercițiu de vindecare centrat pe origini: o meditație ghidată

Acest exercițiu a fost conceput pentru ca tu să exersezi cum se simte siguranța în corpul tău, în loc să încerci să te gândești la ce înseamnă siguranța.

Caută un loc comod și liniștit în casa ta; în mod ideal, trebuie să fie un loc retras. Așază-te într-o poziție relaxată. În general, aș recomanda să îți ții ochii închiși, dar dacă te simți mai în siguranță cu ochii deschiși, poți să parcurgi meditația și așa. Dă voie șirei spinării să fie puternică, menținându-ți poziția, în timp ce partea din față a corpului tău va rămâne moale, deschisă și suplă. Dă-ți voie să simți putere în spatele tău și relaxare în partea din față.

Acum, intră în contact cu respirația ta. Devino conștient de felul în care aerul coboară în corpul tău, iar apoi iese în afara lui. Nu este nevoie să-ți forțezi respirația. Dă-ți voie să observi pur și simplu valul aerului intrând și ieșind. Pe măsură ce faci asta, concentrează-ți atenția către sprâncenele și pleoapele tale, dar fără să le încordezi. Găsește alinarea și blândețea de pe chipul tău, lăsând mușchii feței să devină supli și moi. Respiră relaxat și cu ușurință. Observă siguranța care este asociată cu această lejeritate.

Acum, concentrează-ți atenția mai adânc în corpul tău, lăsând-o să coboare până în piept. Creează o legătură cu inima ta. Observă spațiul și confortul din această parte a corpului tău. Resimte puterea și siguranța din partea superioară a inimii tale; permite-i să fie un adăpost al siguranței pe care o simți în pieptul tău. Pe măsură ce faci asta, permite siguranței și securității pe care le simți în inima ta să se extindă, ocupând mai mult spațiu în pieptul tău, creând o senzație de relaxare, siguranță și liniște curajoasă.

În timp ce rămâi legat de respirația ta, permite conștiinței tale să coboare și mai jos în corpul tău, până în abdomen, lăsând conștiința ta să se odihnească în diafragmă, locul în care abdomenul se îmbină cu coastele. Intră în contact cu respirația ta din diafragmă și dă-ți voie să simți puterea din centrul corpului tău, al ființei tale. Inspiră acea putere, lăsând-o să se extindă și să ocupe puțin mai mult spațiu. Dă-ți voie să creezi o legătură cu miezul corpului tău, respirând cu siguranța care este asociată cu dobândirea propriei tale puteri interioare. Rămâi legat la această putere și dă-ți voie să găsești ușurință și siguranță în faptul că ești în contact cu ea. Respiră. Rămâi aici preț de o clipă.

La final, dă voie conștiinței și respirației tale să coboare și mai adânc în corpul tău, rămânând la nivelul planșeului pelvin. Resimte forța fundamentală și siguranța intrinsecă a faptului că ești înrădăcinat adânc în corpul tău. Creează o legătură cu spațiul primitor de aici și dă-ți voie să-ți încetinești respirația puțin mai mult, lăsând-o în mod natural să coboare adânc în corp și să iasă după cum poftește. Pentru un moment, vizualizează cum se leagă rădăcinile corpului tău de scaunul de sub tine, coborând în podeaua de sub tine și apoi în pământul de dedesubt. Respiră în timp ce îi dai voie senzației de siguranță să te cuprindă și să te traverseze. Resimte înrădăcinarea ființei tale, puterea miezului tău și felul în care spațiul primitor al inimii tale îți umple corpul cu putere și relaxare. Pe măsură ce te lași cuprins de această senzație, dă-i voie acelei siguranțe să se miște și să crească în tot corpul tău. Dă-i voie să intre în locuri sau spații care, în mod normal, ți se par nesigure, încordate, agitate sau în care ți-ai blocat frica. Dă-i voie siguranței pe care o simți în centrul ființei tale să se extindă în tot corpul tău, ocupând tot mai mult spațiu, lăsând respirația ta să treacă prin mâinile, încheieturile și brațele tale. Dă-i voie siguranței să coboare în coapsele, genunchii, gambele și picioarele tale, coborând până în vârfurile degetelor tale de la picioare și urcând până în creștetul capului. Dă-i voie sentimentului adânc și incontestabil de siguranță să emane în tot corpul tău, lăsând acest sentiment sau această senzație (în funcție de care nivel ți se pare mai puternic) să se imprime în mintea și memoria corpului tău, ca un loc în care te poți întoarce când o să ai nevoie. Dă-ți voie să te odihnești preț de o clipă în mijlocul acestui sentiment (sau al acestei senzații) savurându-i puterea și supleța. Când ești pregătit, întoarce-te încet la mediul din jurul tău, rămânând legat în interiorul tău de senzația și de experiența siguranței din corpul tău.

---

[23] Instituția care are aceste atribuții în România este Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați, care oferă inclusiv consiliere telefonică la numărul 0800 500 333. (N.t.)

[24] REACH Team, „6 Different Types of Abuse“, postare pe blog accesată la data de 30 mai 2022, https://reachma.org/blog/6-different-types-of-abuse/.

[25] Catherine Townsend și Alyssa A. Rheingold, Estimating a Child Sexual Abuse Prevalence Rate for Practitioners: A Review of Child Sexual Abuse Prevalence Studies (Charleston, S.C.: Darkness to Light, 2013), https://www.d2l.org/wp-content/uploads/2017/02/PREVALENCE-RATE-WHITE-PAPER-D2L.pdf.

[26] Ann Pietrangelo, „Emotional Abuse: What It Is and Signs to Watch For", art. editat de Jacquelyn Johnson pentru site-ul Healthline (Healthline Media, 28 ianuarie 2022), https://www.healthline.com/ health/signs-of-mental-abuse.

[27] DSM-5, Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale (București: Editura Medicală Callisto, 2016).

[28] Janina Fisher, „Dissociative Phenomena in the Everyday Lives of Trauma Survivors", lucrare prezentată la conferința „Boston University Medical School Psychological Trauma", Boston, Massachusetts, în mai 2001, https://janinafisher.com/pdfs/dissociation.pdf.

[29] Bessel A. van der Kolk, Corpul nu uită niciodată (Brașov: Editura Adevăr Divin, 2018), p. 154.

[30] Van der Kolk, Corpul nu uită niciodată, ed. cit.

[31] Alexandra H. Solomon, Loving Bravely: 20 Lessons of Self-Discovery to Help You Get the Love You Want (Oakland, SUA: New Harbinger Publications, 2017), p. 223.

[32] Catherine P. Cook-Cottone, „Embodied Self-Regulation", în Mindfulness and Yoga for Self-Regulation: A Primer for Mental Health Professionals (New York: Springer Publishing Company, 2015), pp. 3–18.

[33] The Wisdom of Trauma, film regizat de Maurizio Benazzo și Zaya Benazzo, cu Gabor Maté (Science and Nonduality, 2021), https://thewisdomoftrauma.com.

Partea a III-a:

Schimbarea comportamentelor tale relaționale

8.

Conflictul

Rănile tale stochează o cantitate uriașă de informații. În capitolele anterioare, am lucrat din greu la extragerea acestor informații prețioase ascunse în aceste răni. Examinarea trăirilor noastre din trecut pentru a înțelege mai bine prezentul este un proces dureros, dar eficient. Însă, acum urmează partea interesantă. Acum vei putea să pui în aplicare toate aceste cunoștințe, pentru a-ți îmbunătăți relațiile tale prezente și viitoare… Și, în cele din urmă, pentru a face trecerea către comportamente mai sănătoase, mai plăcute.

Nu există context mai bun pentru a pune în practică această înțelepciune câștigată cu greu decât examinarea conflictelor, o constantă pentru toate legăturile noastre interpersonale, punctul în care multe dintre cele mai bune intenții încep să pălească.

Dacă toți ne certăm din când în când, de ce ni se pare atât de periculos să facem asta? Păi, pe de o parte, cei mai mulți dintre noi nu au crescut cu modele sănătoase de conflict. Dacă în copilărie ai avut parte de control, iubire condiționată, abuz, distragere, intoleranță și rușine, ca urmare a unui conflict, probabil că nu ai învățat modurile constructive de a soluționa neînțelegerile. Ceea ce înseamnă că, atunci când te cerți în prezent, comportamentele nesănătoase devin adesea metoda ta preferată de a interacționa sau de a răspunde. Poate că imiți ceea ce ai văzut sau încerci să eviți conflictele cu orice preț, creând o altă serie de probleme la care cel mai probabil nu te așteptai.

Totuși, și știu că aceasta va suna ciudat, conflictul este, de asemenea, o încercare de a crea o legătură. O încercare neinspirată, dar care rămâne, cu toate acestea, o încercare… Gândește-te la motivul pentru care începi aceeași ceartă din nou și din nou. Ce speri că urmează să se întâmple? Vrei să te simți și mai îndepărtat de persoana respectivă la finalul disputei? Îți

dai seama că vei simți și mai multă tristețe după ce se va termina? Bineînțeles că nu. Ce speri, de fapt, este ca cealaltă persoană să te asculte în sfârșit, să înțeleagă odată ceea ce încerci să-i transmiți, să devină conștientă de suferința pe care ai ascuns-o și să facă schimbările necesare.

De asemenea, oricât de ciudat ar fi, conflictul poate reprezenta o deschidere pentru a crea legături emoționale, pentru a spori intimitatea și pentru a ne vindeca rana originară. Cheia este că trebuie să învățăm cum gestionăm conflictele, fie într-un mod în care recunoaștem rănile care au fost activate, fie într-un mod care, înainte de toate, previne activarea acelor răni. Trebuie, deci, să ne implicăm în conflicte constructive.

Conflictul constructiv este atunci când îl interpelezi pe celălalt cu scopul declarat de a fi văzut, ascultat sau înțeles, dar oferi același lucru la schimb. Acest proces are loc atunci când ești în contact cu adevăratele tale nevoi emoționale și definești limpede ce dorești să obții de la celălalt la finalul conflictului.

Imaginează-ți-o în felul următor: deseori, inițierea unui conflict este o modalitate de a umple un fel de gol care a apărut între tine și celălalt. Dacă umpli sau lărgești golul, aceasta depinde de cât conștient ești când te angajezi în acel conflict (angajarea inconștientă într-o ceartă este deci de evitat).

Implicarea conștientă în conflicte este un lucru ușor de zis, dar greu de făcut. Eu o exersez tot timpul și, cu toate acestea, uneori, se întâmplă să-mi arunc toate cunoștințele și expertiza pe fereastră. Și atunci mă afund în argumentele mele și insist cu încăpățânare. Îți împărtășesc această informație ca să înțelegi că scopul tău nu este perfecțiunea. Scopul tău este să devii puțin mai conștient de fiecare dată când te trezești în mijlocul unui conflict. Oameni suntem și vor fi tot timpul lucruri care ne vor incita. Să ai așteptări realiste de la tine însuți este important pentru dezvoltarea ta.

Să aruncăm o privire mai atentă la cum poți să ajungi la acest tip de vindecare. Da, este posibil.

Vreau să fiu văzut, ascultat și înțeles

Cu excepția celor care sunt incapabili să simtă empatie, aproape fiecare om pe care l-am întâlnit vrea să fie văzut, ascultat și înțeles. Iar când aceasta nu se întâmplă, conflictele apar cu ușurință.

Ca să poți spune că ai fost înțeles, trebuie să ai sentimentul de a fi fost cunoscut în profunzime. Dacă ai avut vreodată senzația că ai fost înțeles, probabil că s-a întâmplat pentru că ai simțit că celălalt a manifestat un interes real pentru tine și pentru ceea ce aveai de zis. Aceasta îi face pe majoritatea oamenilor să se simtă importanți, apreciați și în siguranță. Poate că persoana aceea te-a ascultat cu atenție, ți-a pus întrebări ulterioare, nu a afișat o atitudine defensivă sau reactivă și a oglindit cele auzite prin replicile sale. Atunci când are loc, această experiență este frumoasă și profundă. Cu toate acestea, dacă acest scenariu sună străin pentru tine, poți să te gândești la toate momentele în care nu te-ai simțit înțeles și să reflectezi la ce a ieșit atunci în evidență.

Există multe motive din cauza cărora ai fi putut să nu te simți înțeles în copilărie. Părinții tăi ar fi putut să facă presupuneri jignitoare cu privire la persoana ta, ar fi putut să afișeze puțin interes pentru viața ta sau ar fi putut să te ignore în timp ce le vorbeai. Poate că te-au invalidat de-a dreptul sau ți-au spus că cei mici trebuie monitorizați, nu ascultați. Poate că te-au criticat pentru neînțelegerile dintre tine și ei, în loc să aibă răbdare să facă într-adevăr cunoștință cu tine și să îți afle visurile. Totodată, este posibil ca ei să fi adoptat o atitudine defensivă când ți-ai exprimat emoțiile, pe care apoi le-au întors împotriva ta, dând vina pe tine pentru faptul că ești dificil sau pentru faptul că ai stricat o bună ocazie de a petrece timp împreună.

Clienta mea, Carly, mi-a împărtășit faptul că părinții ei presupuneau că este extrovertită precum surorile ei mai mari, așa că, deseori, o presau să se

poarte ca ele. „Nu mă ascultau niciodată când le spuneam că sunt o persoană introvertită și foarte sensibilă. Le-am spus asta în repetate rânduri și nu m-au băgat niciodată în seamă.“

Ocazional, bineînțeles că părinții vor comite greșeli. Aceasta este de așteptat. Ei nu vor vedea, auzi și înțelege niciodată totul perfect. Ei nu vor spune mereu ceea ce trebuie și nu vor avea empatie pentru tot ce li se împărtășește. Însă, felul în care îți prezintă grijile, neînțelegerile și dorințele lor poate să schimbe totul. Părinții tăi s-ar putea să nu fie de acord cu ceva ce faci, dar totuși să te facă se te simți văzut, ascultat și înțeles. Ar putea să nu te încurajeze când vrei să iei o anumită decizie, dar să înțeleagă de ce o iei. De asemenea, ar putea să nu fie de acord cu o hotărâre legată de stilul tău de viață și totuși să te asculte și să îți accepte decizia.

Însă, uneori, părinții chiar nu acționează corect. Uneori, părintele acordă o importanță mai mare propriei persoane, ceea ce îl împiedică să-și vadă, audă și înțeleagă copiii. Părinții au propriile lor răni și propriile lor limitări care, dacă nu sunt depășite, ne vor transmite și nouă din suferința lor. Pentru a transforma conflictul într-o legătură emoțională, câștigând intimitate și vindecare, trebuie să înțelegem felul în care raportarea noastră actuală la conflicte se bazează pe rănile noastre din trecut.

Pe scurt, rănile noastre au multe de a face cu modul în care ne implicăm în conflicte sau cu modul în care le creăm.

Cum încep conflictele

Există nenumărate modalități de a iniția o ceartă. Dacă iei în considerare toate situațiile conflictuale care te-au făcut vreodată furios sau irascibil, îmi imaginez că ai putea să găsești nenumărate exemple: de la a fi criticat la a ți se respinge îngrijorările; de la a fi controlat până la a ți se vorbi de sus.

Ai observat felul în care situațiile de mai sus se concentrează mai ales pe ceea ce făcea celălalt? Inițial, este mai ușor să discutăm despre conflicte în acești termeni. Totuși, în realitate, conflictele pot fi inițiate fie de tine, fie de celălalt. Conflictul nu apare pentru că doar cei din jurul tău fac lucruri „nu-prea-grozave“. Uneori, conflictele apar pentru că tu ești cel care interacționează cu ceilalți într-un mod nesănătos. Da, nu e ușor de recunoscut! Dar știu că ești dispus să te confrunți și cu astfel de lucruri neplăcute.

Indiferent dacă intri în conflicte ca răspuns la irascibilitatea altcuiva sau dacă tu ești cel ce inițiezi conflictele, vei fi probabil condus de reactivitatea ta emoțională, și dacă nu ești foarte grijuliu, această reactivitate poate să ducă discuția aprinsă în direcții complet greșite. Deseori, acest lucru este rezultatul unei răni care se activează la începutul conflictului. Din câte vom vedea, dacă mai întâi te îngrijești de rană și recunoști nevoia emoțională din spatele ei, vei putea să diminuezi din reactivitatea pripită și să pivotezi către a fi într-adevăr văzut, ascultat și înțeles.

Să începem însă cu o privire de ansamblu asupra modurilor în care sunt inițiate conflictele, pentru a înțelege tiparele în care irascibilitatea noastră ne face să ne pierdem cumpătul atunci când ne simțim provocați. Și ne bazăm aici pe celebra formulă a terapeutului de cuplu John Gottman, „cei patru călăreți ai Apocalipsei“[34], care se referă la cei patru indicatori ai unui viitor eșec relațional. Probabil că te vei recunoaște într-unul din aceste cinci scenarii de mai jos, așa că pune-ți centura, fii blând cu tine însuți și lasă adevărul să vorbească.

Încetează să mai fii atât de critic

„Nu știu dacă vom reuși. Pur și simplu nu merge“, mi-a zis într-o bună zi Veronica, care sosise la terapie frustrată și îngrijorată că noul ei partener urmează să pună capăt relației.

„Uite, eu îi cer cele mai simple lucruri și el reacționează de parcă i-am cerut cine știe ce. M-am săturat. Ieri, l-am rugat să ia de mâncare pentru cină în drumul către apartamentul meu și apoi l-am sunat din nou ca să-l rog să se oprească puțin la un magazin alimentar, ca să-mi cumpere niște chestii de care aveam nevoie în dimineața asta. Nu era mare lucru. Erau patru chestii, era doar ca să pot să-mi pregătesc micul dejun și cafeaua, așa cum îmi place mie."

Sarcinile pe care Veronica i le dădea partenerului ei reprezentau una dintre modalitățile prin care încerca să-l facă să-i dovedească faptul că este valoroasă. Dacă mai face o oprire în plus și cumpără câteva lucruri pentru mine, îmi va demonstra că sunt valoroasă și că sunt suficient de importantă pentru el încât să facă lucrurile pe care i le cer. Aceasta era ca și cum mai vâra niște monede în pușculița pe care scria „Sunt valoroasă".

Însă în momentul în care Veronica simțea împotrivire, opoziție sau că i se trasau limite, rana ei legată de propria valoare se deschidea. „El mi-a spus că este obosit după o zi lungă la muncă și că nu are timp să mai meargă la magazinul alimentar după ce tocmai a cumpărat mâncarea la pachet", mi s-a plâns ea. „Cât de egoist! Cât de mult putea să-i ia? Maximum douăzeci de minute?" Ea începea să se ambaleze doar relatându-mi povestea.

Partenerul Veronicăi nu avea cum să înțeleagă ce se află în spatele rugăminții sau de ce refuzul său de a face încă un drum după o zi lungă la serviciu era atât de important pentru ea. El considera că rugămintea ei era nerezonabilă și probabil că s-a gândit: De ce îmi ceri să mai fac încă ceva, când știi deja că sunt epuizat după o zi lungă la serviciu? Nu ai musai nevoie de chestiile astea mâine. Vei fi în regulă. El a fixat o limită, provocând o reacție în lanț care, în cele din urmă, a dus la înrăutățirea întregii situații. Rezultatul: rana legată de valoare a Veronicăi s-a deschis și s-a activat instantaneu, determinând o reacție de apărare: ea a devenit irascibilă și agresivă, provocând o ceartă fără să explice ce anume a deranjat-o de fapt.

Acest eveniment în aparență inofensiv (limita lui fiind legată de cea de a doua oprire pentru a cumpăra frișcă pentru cafeaua de dimineață) a provocat o ceartă majoră între Veronica și iubitul ei. De acolo, lucrurile s-

au înrăutățit. Veronica a început să azvârle critici către partenerul ei, nu numai în legătură cu evenimentul respectiv, ci și legat de caracterul său și de persoana sa. Și, din câte știm, un atac la persoană nu este de glumă. Este tranșant și dăunător; aici se produc daune relaționale semnificative în timpul conflictelor. Nu este de mirare că atât de multe persoane adoptă atitudini defensive dacă sunt criticate constant. Are logică, nu-i așa? Cu cât îl critici mai mult pe celălalt, cu atât te bagă mai puțin în seamă, cu atât se apără mai vehement și cu atât mai mult te critică, la rândul său.

În cazul Veronicăi, ea și partenerul ei erau blocați într-un ciclu de critici și atitudini defensive, care nu făcea decât să înrăutățească situația. Ea îl denigra și apoi el se apăra. După care schimbau rolurile. Ciclul continua timp de câteva ore și nu ajungeau nicăieri. Ai fost vreodată într-o asemenea situație? Este epuizant din punct de vedere mental, emoțional și fizic; și te face să te simți deconectat de partener. Pe de altă parte, te poate face să pui totul sub semnul întrebării.

Înțelegeam de ce Veronica era îngrijorată cu privire la statutul relației lor. Ea și partenerul ei intrau deseori în acest ciclu și conflictul o epuiza. Însă, fără știrea ei, aceasta îi activa și rana sa legată de valoare. Iată problema: pentru a ne vindeca rănile, în primul rând, trebuie să știm când se activează.

Am convins-o pe Veronica să o ia mai încet și am întrebat-o dacă poate să identifice vreo rană care să se fi activat înainte de începerea conflictului. Veronica își identificase rana legată de valoarea sa cu mult timp înainte, așa că acest limbaj îi era cunoscut.

— Știu că am o rană legată de valoarea mea, dar de ce m-ar fi făcut întâmplarea asta să mă îndoiesc de valoarea mea? a întrebat ea.

— Păi, cum te-ai simțit când te-a refuzat în legătură cu cumpărăturile?

— Bineînțeles că nu mi-a plăcut. Dar ce vrei să spui cu asta?

— Valoarea ta depinde de ceea ce sunt dispuși ceilalți să facă pentru tine, nu? am întrebat eu. Decizi ce valoare ai în funcție de disponibilitatea celuilalt, nu crezi? Faptul că o persoană va rămâne alături de tine, indiferent

cât de mult o forțezi, o testezi sau o pui la încercare te ajută să decizi ce valoare ai.

M-am făcut în cele din urmă înțeleasă. Veronica pricepea că, atunci când partenerul ei o refuza, rana legată de propria-i valoare traducea lucrurile în felul următor: El ți-a spus „nu“, pentru că nu te consideră demnă să facă asta pentru tine. În loc să se arate vulnerabilă și să recunoască ce simte, ea trecea la atac. Ea a evitat să se vadă, să se asculte și să se înțeleagă pe sine. A trecut direct la a încerca să-l facă pe partenerul ei să-și ceară iertare și să recunoască faptul că el greșește și că ea are dreptate. Aceasta era tentativa ei de a se face văzută, ascultată și înțeleasă, doar că eșua lamentabil.

Critica acerbă nu te ajută să înaintezi către ceea ce îți dorești, ci te îndepărtează de acel obiectiv. Critica nu îi încurajează pe ceilalți să te vadă, să te asculte și să te înțeleagă. În schimb, îi determină să apere și mai mult și să slăbească legătura cu tine. În loc să întărească legătura, conflictul duce la distanțare.

Care a fost ultima dată când ai criticat pe cineva? Ce rană s-a activat și te-a împins să faci acea critică? Și ce încercai să comunici dincolo de acea judecată?

Care a fost ultima dată când te-ai simțit criticat? Poți să identifici rana care a fost activată? Și cum ai reacționat la acea critică? Ce încercai să transmiți, dar poate nu ai reușit să comunici prea bine?

Nu mai fii atât de defensiv

— Știam eu că nu ar fi trebuit să merg acasă de sărbători.

Ultima oară când am văzut-o pe Ally a fost înainte de Crăciun. Acum era prima ședință din noul an. Ally era femeia tânără a cărei mamă o acuzase

că flirtează cu tatăl ei pe când ea era adolescentă.

Timp de câteva luni, Ally a încercat să se hotărască dacă să meargă pentru câteva zile la părinții ei pentru a sărbători Crăciunul împreună în familie. Trecuse un deceniu de la episodul psihotic al mamei sale și de la genul acela de acuzații. Între timp, mama sa făcuse terapie timp de mai mulți ani și se schimbase mult. Având în vedere că Ally lucra la a se arăta mai vulnerabilă, ea lua în considerare ideea de a merge acasă și de a-i împărtăși mamei sale cum s-a simțit în copilărie. Ea nu vorbise niciodată cu mama sa despre acest lucru.

Ally știa că era riscant. Noi ne pregătisem pentru acea conversație, discutând așteptările, fricile, nesiguranțele și scenariile cele mai pesimiste, iar Ally se simțea pregătită.

— Ce s-a întâmplat? am întrebat-o eu.

— Am făcut tot ce am discutat împreună, dar ea a adoptat imediat o atitudine defensivă. Eu nu am criticat-o în niciun fel. I-am împărtășit cum a decurs copilăria mea și i-am spus cât de înfricoșător a fost când m-a acuzat că flirtez cu tatăl meu. I-am spus chiar și că am înțeles că a avut probleme și cât de tristă a fost trauma ei sexuală. Însă ea nu a vrut să audă nimic despre asta. Tot dădea vina pe mine, spunând că nu îmi amintesc bine și zicând că am avut o copilărie minunată și că ea a fost o mamă incredibilă care făcut multe sacrificii și că nu-i vine să creadă cât de nerecunoscătoare sunt. Am insistat o vreme. Am încercat să o fac să mă asculte și să înțeleagă cât de înfricoșătoare a fost experiența aceea pentru mine, dar pur și simplu nu a fost capabilă să mă audă.

Atitudinea defensivă este actul de a evita asumarea, răspunderea și responsabilitatea. De obicei, implică pretexte, schimbarea temei discuției, invocarea nevinovăției sau alte comportamente care permit evitarea responsabilității.

Văzute prin lentila compasiunii, atitudinile defensive reprezintă o încercare de a ne proteja sinele în fața criticii; ele pot fi chiar și o încercare de a-l face pe celălalt să se răzgândească în privința noastră. Dacă perspectiva

acelei persoane este nefavorabilă, ai putea să răspunzi în mod rațional: Nu sunt rău. Nu sunt egoist. Nu sunt un monstru. Însă, atunci când critica trezește o atitudine defensivă, pur și simplu te azvârle într-un cerc vicios care poate să ducă la o erodare rapidă a relației.

Mi-am dat seama cât de supărătoare a fost reacția defensivă a mamei pentru Ally atunci când încercase să-i vorbească despre situația flirtului inexistent din copilărie. Oricât de mult ne-am pregătit pentru diversele scenarii posibile, Ally era rănită și dezamăgită. Ea și-ar fi dorit ca mama ei să-i recunoască suferința. În lumea ei ideală, ar fi primit scuze de la mama ei, care și-ar fi asumat responsabilitatea. Însă, în loc de aceasta, tot ce a primit a fost o atitudine defensivă.

— Și tu cum ai răspuns? am întrebat eu.

— La început, am vorbit mai tare, încercând să-i acopăr vocea. Bineînțeles că nu a funcționat, dar nu mă puteam abține. Tot urlam la ea să mă asculte odată, dar, în cele din urmă, am renunțat și m-am închis în mine. Am perceput atitudinea ei defensivă ca pe un atac. Am schimbat zborul de întoarcere cu unul care pleca în dimineața următoare. Voiam să plec cât mai curând de acolo.

Ally se lovise de limitările mamei sale. Ea încercase diferite tipuri de strategii de ajustare, începând cu blândețea, grija și atenția la modul de exprimare, ajungând apoi să vorbească tot mai tare, ca s-o acopere pe mama ei, însă nimic nu a funcționat. Nu exista nicio modalitate ca ea să fie văzută, ascultată și înțeleasă. În cele din urmă, s-a resemnat și a plecat.

Uneori, rănile sunt reactivate de aceiași oameni care le-au provocat de la bun început. Ally încerca să-și repare relația cu mama sa. O parte din munca ei de vindecare însemna să devină mai vulnerabilă și își dorea cu tărie ca mama ei să înțeleagă impactul pe care l-a avut asupra ei în copilărie.

— Dacă aș putea să o fac să înțeleagă asta, m-aș simți atât de bine!

Ally încerca să-și expună rana în fața mamei sale, sperând că aceasta va fi capabilă să-și lase deoparte atitudinea sa defensivă și să înțeleagă suferința fiicei ei. Însă nu a fost în stare. Nevoia ei de a-și menține intactă imaginea de sine a fost mai importantă decât să creeze o legătură cu Ally. Nevoia ei de a-și menține imaginea sa de mamă perfectă a fost mai mare decât dorința de a înțelege suferința fiicei sale.

— Cum aș fi putut să evit conflictul? Nu ar trebui să-i mai vizitez niciodată pe părinții mei, nu crezi? a întrebat Ally.

Există momente în care să te rupi de celălalt este decizia corectă, dar adesea va trebui să acceptăm că cealaltă persoană nu se va schimba. Uneori, travaliul este reprezentat de schimbarea modului în care te raportezi la incapacitatea celuilalt de a se schimba. Uneori, vindecarea înseamnă să renunți la speranța că celălalt te va vedea, te va asculta și te va înțelege și, după aceea, să hotărăști ce atitudine dorești să adopți față de acea relație în viitor.

Cu toate acestea, înainte de a găsi soluții, voiam ca Ally să înțeleagă în ce fel se activa rana ei legată de siguranță. Atitudinea defensivă a mamei sale a devenit un asemenea calvar, încât Ally n-a mai putut să aducă în discuție vulnerabilitatea ei, nevoia ei de a se simți în siguranță și dorința ca mama ei să-i înțeleagă suferința din trecut. Atitudinea defensivă a mamei sale i-a activat rana lui Ally. Ea a încercat să rămână deschisă, dar, în cele din urmă, a început o ceartă, după care s-a închis în sine și la sfârșit a fugit de acolo cât de repede a putut.

— De ce nu am trecut cu vederea acel incident și nu am rămas până la final? Sunt atât de isterică! Nu ar fi trebuit să plec așa.

Ally îmi dezvăluia că resimte rușine și jenă.

— Cred că ai plecat în felul acela pentru că nu te simțeai în siguranță.

Răspunsul meu avea sens pentru ea. Îngrijirea rănii sale legate de siguranță, cel puțin deocamdată, însemna să aleagă să nu intre în conflicte cu mama sa, pentru a nu-și zgândări rănile. Aceasta însemna să părăsească mediul

care este insuportabil pentru ea. Ally a ales să se sustragă conflictului, să continue să-și îngrijească rana și să creeze o legătură cu propriul său doliu, în loc să o roage pe mama ei să încerce să-i recunoască suferința — mama ei fie nu putea, fie nu dorea să o facă. Vindecarea însemna doliul după fantasma cu privire la tipul de mamă pe care și l-ar fi dorit în copilărie, dar și doliul după așteptările pe care le avea de la mama sa în prezent. Ally a pierdut multe acolo, dar în acele pierderi se afla și vindecarea ei. Lucrurile la care renunța îi ofereau luciditate și certitudine. Lucrurile cărora le dădea drumul îi ofereau un sentiment de pace.

Care a fost ultima dată când ai avut o atitudine defensivă? Ce rană s-a activat când ai manifestat acea atitudine defensivă? Și ce încercai să comunici prin atitudinea aceasta defensivă?

Care a fost ultima dată când altcineva a avut o atitudine defensivă față de tine? Care rană s-a activat atunci în interiorul tău? Cum ai reacționat la atitudinea defensivă a celeilalte persoane? Ce încercai să transmiți, dar poate nu ai comunicat suficient de bine?

Nu mai încerca să controlezi totul

Isabel și Jo au întârziat zece minute la ședința lor. Au fugit până la intrare și și-au cerut scuze.

— Îmi pare atât de rău că am întârziat, a spus Isabel. Am pierdut noțiunea timpului.

Isabel și Jo sunt prietenele care au devenit iubite când s-au mutat la New York din Spania pentru studii postuniversitare. Am aflat că au întârziat la terapie pentru că erau prinse într-o ceartă.

— Vreți să-mi spuneți mai multe despre cearta voastră?

Jo a trecut imediat la subiect.

— Nu îmi convine să fiu controlată. Știu că am tot vorbit despre asta, dar chiar a devenit deranjant. Nu pot să-mi restrâng viața, doar ca să nu o supăr pe Isabel. Nu pot să mă asigur tot timpul că ea e bine, doar ca să nu mai declanșez vechi supărări. Eu sunt cea care ar trebui să se supere. Nu vreau să vin acasă în termen de cincisprezece minute după ce am primit mesajul ei. Nu vreau să pun jos telefonul doar pentru că ea are nevoie de atenția mea.

Isabel și Jo o luau de la capăt. Acest conflict părea să fie o reluare a vechiului conflict, însă cu detalii puțin diferite. De asemenea, dacă te pierzi în detalii, nu este de mirare că te vei regăsi din nou în același conflict. Aceasta se întâmplă deoarece, după cum explică Susan Johnson, creatoarea terapiei centrate pe emoții: „Majoritatea certurilor sunt, de fapt, proteste față de detașarea emoțională“.[35] Aceste strategii sunt încercări inconștiente de a face față fricii de a pierde o relație.[36] Este mult mai agreabil când pui problema în felul acesta, dar realitatea este că, de obicei, nu percepi conflictul în acest fel, mai ales când faci parte din el.

Ceea ce le-a declanșat conflictul a fost faptul că Isabel i-a spus lui Jo să-și pună telefonul deoparte.

— Ea mi-a spus pe un ton cât se poate de nepoliticos: „Ai stat toată ziua pe mobil. Nu crezi că ar fi momentul să iei o pauză?“ Nu, nu cred. Cred că sunt o femeie în toată firea care poate să aleagă cât timp vrea să petreacă pe telefon.

Jo nu voia să accepte ordinul venit de la Isabel.

— M-am săturat de rana ta legată de prioritizare. Am și eu rănile mele, știi? Nu pare că te gândești vreodată la acest aspect.

Toate acestea se îndreptau direct către Isabel.

Dacă mai ții minte, ai aflat o serie de amănunte despre rana lui Isabel privind prioritizarea, dar nu ai aflat prea multe despre Jo. În munca noastră

împreună, Jo ne-a împărtășit faptul că tatăl ei voia să controleze totul. Era foarte strict, impunând multe reguli pentru fiica lui, iar dacă nu erau respectate cu strictețe, era pedepsită. El devenea atunci răutăcios, îi interzicea să folosească telefonul și calculatorul și n-o mai lăsa să iasă în oraș cu prietenele timp de luni întregi. Aceasta se întâmpla chiar și dacă întârzia un minut după ora stingerii.

— Chiar dacă aveam o scuză justificată, nu conta. Și apoi, când a aflat că sunt lesbiană, controlul și pedepsele au trecut la un alt nivel. El considera că era vorba de o decizie pe care aș fi luat-o, așa că încerca să mă controleze ca să iau o altă hotărâre. Cu toate acestea, singurul rezultat a fost faptul că m-a făcut să mă simt de parcă nu mai aveam un loc de care să aparțin.

Atât rănile lui Isabel, cât și cele ale lui Jo s-au activat în timpul certei: rana legată de prioritizare a lui Isabel, respectiv rana legată de apartenență a lui Jo.

— De ce crezi că a luat amploare cearta dintre tine și Isabel? am întrebat eu.

— Pentru că vrea să mă controleze, a răspuns Jo.

— Tot ce se poate. Nu sunt sigură. Ceea ce mi-ai spus tu este că stăteai pe telefon și că ea te-a întrebat dacă nu ești de părere că ar trebui să iei o pauză. Nu am auzit tonul vocii ei, așa că îmi lipsește acest detaliu. Totuși, sună de parcă ea ți-a făcut o observație și apoi ți-a pus o întrebare.

— Eu am simțit că mă controlează.

— În regulă, și ce ți se pare familiar în situația asta?

Jo știa că Isabel se poartă de parcă ar fi fost tatăl ei. Rana lui Isabel legată de prioritizare și rana lui Jo legată de apartenență se ciocneau cap în cap. Nevoia lui Isabel de a simți că i se acordă importanță a fost periclitată când Jo a stat cam mult pe telefon, la fel cum nevoia lui Jo de a avea parte de libertate (chiar dacă era într-o relație) a fost periclitată când Isabel a criticat-

o că stătea prea mult pe rețelele sociale. Pot să am parte de niște spațiu de mișcare și în același timp să simt că aparțin de această relație? Nu pot să accept să fiu controlată doar pentru a-mi asigura sentimentul de apartenență.

Uau. Două răni activate în același timp. Două persoane care vor să fie văzute, ascultate și înțelese simultan. Două partenere care abordează problema într-o manieră ineficientă. Două persoane care sunt blocate într-un ciclu de conflicte și se simt tot mai îndepărtate una de cealaltă.

În timpul acelei ședințe, ne-am luat un răgaz, dar ele încă erau prea agitate pentru a vedea limpede situația. Abia în ședința următoare am reușit să înțelegem ce s-a întâmplat de fapt.

Am rugat-o pe fiecare dintre ele să creeze o legătură cu rana sa și să i-o explice celeilalte. Ele mi-au împărtășit ce li se părea familiar, în loc să se acuze reciproc; astfel, și-au întors atenția către nevoile lor emoționale.

Isabel a început prima.

— Sincer, eu îmi doresc doar să petrec timp cu tine și ca tu să petreci timp cu mine. Îmi place să fim împreună și îmi lipsește acest lucru. Îmi pare rău că nu am știut să comunic asta altfel.

Apoi a venit rândul lui Jo:

— Uneori, pur și simplu vreau libertatea de a face ce vreau eu. Și mie îmi place să petrec timp cu tine, dar îmi place și să petrec timp cu mine însămi și să fac lucruri stupide care mă ajută să mă deconectez de toate presiunile din viața noastră. Vreau să știu că pot să fac lucruri pentru mine însămi și totuși să fac parte din această relație. Uneori, mă simt de parcă nu voi fi acceptată ca parte a acestei relații decât dacă fac lucrurile pe care le dorești tu și de care ai tu nevoie. Mă simt controlată și e prea sufocant pentru mine.

Observi felul în care nevoile lor emoționale ne-au dus înapoi la rănile lor originare? Nevoile emoționale ale lui Isabel sunt centrate în jurul ideii de a

fi prioritizată. Ea își dorește să petreacă timp cu Jo și vrea ca și Jo să-și dorească să petreacă timpul cu ea. Pe de altă parte, nevoile emoționale ale lui Jo sunt centrate în jurul noțiunii de apartenență. Vreau să știu că pot să fac lucruri pentru mine însămi și, totuși, că îmi e permis să fac parte din această relație. Vreau să fiu eu însămi și totuși să aparțin de acest cuplu.

Amândouă făcuseră o treabă minunată exprimându-se una față de cealaltă, dar la fel de important era și faptul că se recunoșteau pe sine și își identificau rănile și nevoile. Acesta este locul în care poate avea loc pivotarea. Acesta este locul în care poate avea loc schimbarea comportamentului. Îngrijirea rănilor noastre ne scade irascibilitatea, împiedicându-ne să cădem în aceleași conflicte care se reiau la nesfârșit. Această schimbare nu se întâmplă întotdeauna în momentul în care situația este încinsă, dar dacă ne promitem că ne vom maturiza, vom avea oportunitatea de a privi înapoi pentru a vedea care detalii au fost omise.

Conflictul, când este bine gestionat, poate să-i împingă pe oameni către legături mai profunde, către intimitate și vindecare (a noastră sau a celorlalți). Eu îl văd ca pe un steguleț în nisip care ne indică faptul că se întâmplă ceva foarte important dedesubt. Conflictul este unul dintre cei mai buni indicatori că, dincolo de curiozitate, deschidere și încetinirea ritmului se află ceva nevindecat care strigă după atenția ta.

Care a fost ultima dată când ai fost tentat să controlezi totul? Care rană s-a activat în tine când ai devenit irascibil? Și ce încercai să comunici prin acea dorință de control? În fine, de ce controlul a fost modul preferat pe care l-ai folosit?

Care a fost ultima dată când te-ai simțit controlat? Poți să identifici rana care s-a activat? Cum ai reacționat la acea încercare de a fi supus controlului? Ce încercai să comunici, dar poate nu ai transmis prea bine?

Nu mai fi atât de dispreţuitor

— Demisionez. Serios. O să plec din locul ăla. Nu mai suport locul ăla de muncă. Pe el eu nu pot să-l mai înghit!

Carl era nervos. Abia intrase pe ușa cabinetului meu, pentru ședința noastră programată la prânz. La serviciu, șeful său făcuse ceva care l-a scos din minți.

Carl este fiul de ofițer de marină al cărui tată autoritar îi punea pe el și pe frații săi să facă antrenamente dis-de-dimineață.

— Mi se pare ca te-ar ajuta o „descărcare conștientă a furiei“, nu crezi? am întrebat eu.

Mă refeream la acea tehnică în care poți să-ți exprimi liber orice gânduri sau emoții. Nu este nevoie să fii politicos, nu trebuie să fii atent la ceea ce spui, doar să spui ceea ce ai pe suflet și să te descarci. O tiradă intensă poate să te liniștească foarte mult și să elibereze o mare parte din energia acumulată. Carl chiar avea nevoie de așa ceva!

— Sincer, am fantezii legate de modul în care o să îmi dau demisia. Care-i cea mai bună modalitate de a-l pune la punct pe șeful enervant? Cum să-l fac de râs sau să-l umilesc? E așa un nemernic și m-am săturat atât de tare de el și de fața lui stupidă! Se crede mai bun decât toți; abia dacă e mai în vârstă decât mine, dar e cam idiot și nu știe cum să conducă oamenii. Are o atitudine superioară, mereu mă umilește și e sarcastic cu mine. Sunt gata să demisionez.

Carl a luat o gură de aer.

— Cum te simți? am întrebat eu.

— Da, puțin mai bine. Mulțumesc.

— Și ce s-a întâmplat? Ce s-a mai întâmplat la muncă? Pare că s-a întâmplat ceva chiar înainte de ședința noastră.

— Se întâmplă deja de multă vreme. El mă umilește în fața celorlalți, e foarte autoritar și vrea să controleze totul. Astăzi, m-a exclus dintr-un lanț de e-mailuri, deși l-am rugat de mai multe ori să mă adauge și pe mine în acea corespondență. Pur și simplu m-a exclus și i-am spus că e un nenorocit, după care a început cearta.

Disprețul înseamnă critică dată la maximum. Acesta este cel mai distructiv mod de a participa la un conflict și, pentru cupluri, acesta este cel mai sigur indicator al unui eșec relațional.[37] Când oamenii sunt disprețuitori, devin lipsiți de respect, sarcastici și au atitudini de superioritate. Ei vorbesc de sus cu cealaltă persoană și deseori adoptă o poziție dominantă, în care consideră că sunt superiori celuilalt și că celălalt le este inferior. După cum am discutat în capitolul 7, disprețul poate să includă abuzul și se întâmplă adesea ca persoana care se află la celălalt capăt al disprețului să se simtă lipsită de valoare, neglijată și detestată.

Conflictul dintre Carl și șeful său a devenit, pare-se, destul de încins, ba chiar atât de încins, încât a fost nevoie să fie despărțiți. Nu s-a dat niciun pumn, dar erau față în față aruncându-și insulte. Frustrarea lui Carl era legitimă, dar știa și că reacția lui era inadecvată. Acesta era semnalul luminos în cazul lui. Bineînțeles că nimeni nu vrea să i se vorbească de sus și să fie controlat, dar irascibilitatea lui constituia pentru mine un semn de alarmă.

— Carl, de ce crezi că ai reacționat în acest fel?

— Faptul că șeful e un nenorocit ți se pare un răspuns mulțumitor? a spus el chicotind.

Eu i-am zâmbit înapoi, dar l-am invitat să continuăm explorarea.

— Ce ți se pare familiar la întâmplarea asta? Felul în care se poartă șeful tău îți reamintește de ceva sau de cineva?

I-a căzut fisa! Șeful său îi amintea de tatăl lui. Carl se simțea controlat, umilit și desconsiderat și felul în care se purta șeful său cu el îl făcea pe

Carl să simtă că nu face parte din echipă. Deși el se lupta să simtă că aparține de acea echipă.

După un timp, Carl a reușit să-și dea seama de faptul că rana sa legată de apartenență a fost activată de faptul că șeful său l-a exclus din lanțul de e-mailuri, după care el a trecut direct la ceartă în încercarea de a fi văzut, ascultat și înțeles.

— Păi, cum ar trebui să procedez atunci când face chestiile astea? a întrebat Carl.

Pentru început, voiam să-l fac pe Carl să încetinească și să creeze o legătură cu rana sa. Felul în care se purta și vorbea șeful său cu el nu era, desigur, în regulă. Totuși, șeful său îi oferea astfel lui Carl o oportunitate de a-și descoperi propria rană. O ofertă ciudată, știu, dar rămâne o ofertă.

— Fii martorul rănii tale, Carl. În loc să intri imediat într-un conflict cu șeful tău, întoarce-te către interior. Nu te ocupa de relația exterioară, ocupă-te de cea interioară. Nu vei obține ceea ce-ți dorești de la el în acel moment, atât îți promit. Nu știu dacă vei obține vreodată ceea ce îți este necesar de la el, dar cu siguranță că nu se va întâmpla în acest fel. Poți să-i dai o șansă? Acordă-ți un moment pentru a vedea, a asculta și a înțelege de ce te-ai enervat.

— Mă simt tratat fără respect și ignorat. Mă simt de parcă mă umilește și mi se pare că față de mine se poartă altfel decât cu ceilalți. Mă simt lăsat pe dinafară în mod intenționat și, sincer să fiu, mă face să mă simt furios.

— Foarte bine, am zis eu. Când cineva se poartă cu dispreț față de tine, este important să fixezi o limită clară și explicită. Tu ai devenit reactiv emoțional și înțeleg de ce. E adevărat, ceea ce descrii tu este suficient pentru a-i face pe majoritatea oamenilor să-și iasă din minți. Totuși, sarcina ta este să vezi mai întâi ce se întâmplă cu tine însuți și apoi să interacționezi cu șeful tău într-un mod diferit. Vrei să fii văzut, ascultat și înțeles, așa-i? Așadar, trebuie să fii sincer față de tine însuți și apoi față de el, dacă vrei să ai o șansă să obții asta.

— Dar dacă în continuare nu mă ascultă sau pur și simplu nu îi pasă?

Carl avea dreptate în privința asta.

— Poate că nu te va lua în seamă. Nu există nicio garanție în privința asta, dar se va schimba modul în care te respecți și te vezi pe tine însuți în situația asta. Se schimbă faptul că, din punct de vedere emoțional, devii atent la tine însuți în loc să fii irascibil. Aceasta va fi victoria ta. Dacă șeful tău își schimbă atitudinea sau nu, asta nu depinde de tine. Sarcina ta este să fii responsabil de tine însuți. Poate că vei alege să părăsești acest loc de muncă dacă lucrurile nu se schimbă, dar nu am ajuns încă acolo. Deocamdată, vreau doar să te gândești la limita pe care o vei fixa cu el și cum o vei prezenta.

Carl a făcut o încercare.

— Nu îmi place să mi se vorbească în felul în care o faci tu și nu îmi place să fiu exclus. Mi se pare jignitor și înjositor. Vreau să fiu tratat cu respect și vreau să simt că fac parte din această echipă. Dacă există lucruri pe care le fac greșit și pe care ai dori să le schimb, te rog să mi le spui în privat.

Sarcina lui Carl era să abordeze conflictul într-o altă manieră. Tot ce făcuse până atunci era să se lase prins într-un ciclu de dispute cu șeful său. Se tot certau unul cu celălalt și nu ajungeau nicăieri în felul acesta. Sarcina lui Carl era să-și domolească reactivitatea afectivă și să aibă grijă de emoțiile sale. Aceasta era singura modalitate de a pune capăt ciclului. Uneori, puteți să vă îngrijiți emoțiile unul altuia, dacă este vorba de o relație intimă la care țineți; alteori, trebuie să te îngrijești singur de emoțiile tale — acesta era cazul lui Ally, care se străduia să se aprecieze pe sine, chiar dacă mama ei nu putea s-o valideze. Să ai grijă de propriile tale emoții te ajută să-ți creezi siguranță și te face să te concentrezi pe a fi văzut, ascultat și înțeles, chiar și atunci când doar tu îți poți oferi aceste lucruri.

Care a fost ultima dată când ai fost disprețuitor față de cineva? Poți să identifici rana care s-a activat când te aflai în acel spațiu? Și ce încercai să comunici prin acel dispreț?

Care a fost ultima dată când ai simțit dispreț din partea altcuiva? Poți să identifici rana care s-a activat când ai trăit disprețul celeilalte persoane îndreptat înspre tine? Cum ai reacționat la disprețul celuilalt? Ce încercai să comunici, dar poate nu ai comunicat prea bine?

Nu mai ridica ziduri în jurul tău

— Sunt epuizat și n-aș fi vrut să fiu aici, fără supărare.

Era evident că Mark se închisese în sine.

După cum am menționat mai devreme, Mark și Troy aveau probleme de încredere. Troy era supărat pe Mark pentru că nu i-a ținut partea la o petrecere, dar, la rândul său, Mark avea o rană legată de valoarea sa, rană ce tocmai se activase (îți aduc aminte că această lezare provenea din faptul că primise doar iubire condiționată din partea părinților săi).

— Așa face el de fiecare dată, a spus Troy. Când conversația devine prea grea, se închide în sine și refuză să mai discute. Te scoate din minți. Aseară, ne certam și, la un moment dat, s-a ridicat pur și simplu și a ieșit din apartament. Nu mi-a spus nimic. Doar a plecat. Și-a închis telefonul și nu s-a întors decât după câteva ore. Când s-a întors, dormeam deja. E strigător la cer.

Mark ridicase în jurul său un zid de piatră — este un tip de retragere care are loc atunci când oamenii vor să evite conflictele. Ei depun eforturi substanțiale pentru a construi un zid în jurul lor, asigurându-se în acest fel că vor fi bine separați de ceilalți. Ridicarea unui zid se realizează ca o formă de apărare, dar, deseori, devine enervantă, îl dezechilibrează pe celălalt și poate duce la noi conflicte între parteneri.

După ceartă, în acea seară, Troy nu mai reușise să dea de Mark. Nu știa unde se află. Nu știa când se va întoarce. Troy nu mai înțelegea nimic, fapt

care e cu atât mai insuportabil atunci când ești lăsat de izbeliște în mijlocul unei conversații importante.

— Despre ce vorbeați? am întrebat eu.

— Despre bani. Eu vorbeam despre cât de mulți bani am cheltuit amândoi în ultima perioadă și am spus că ar trebui să mai reducem din cheltuieli. Nici măcar nu ne certam. Eu doar am deschis discuția, dar apoi Mark a întrerupt-o. El nu voia să vorbească despre asta. Eu am insistat puțin, pentru că trebuia să ajungem la o înțelegere, dar el nu voia să-mi dea niciun răspuns. M-a enervat că se uita în jos la telefon, în timp ce încercam să vorbesc cu el. După aceea, s-a ridicat și a plecat.

Mark a răspuns repede:

— M-am săturat ca Troy să arate cu degetul către tot ce nu se ridică la standardele lui. Nu îi țin partea suficient de bine. Nu economisesc bani suficient de bine. Nu se mai termină. Nu mă interesează discuția asta, așa că, da, am plecat în mijlocul ei, pentru că era singura modalitate de a-i pune capăt.

Rana legată de valoare a lui Mark s-a activat în momentul în care Troy a început să vorbească despre o schimbare pe care Mark ar trebui s-o facă. Este atât de ușor ca o rugăminte sau o observație să fie înțeleasă greșit… Cu toate că Troy a spus în mod explicit că ei trebuiau să cheltuiască mai puțin, Mark auzea doar faptul că el trebuia să fie mai econom. El auzea că acesta era încă un lucru de pe lista lungă de aspecte în legătură cu care nu corespundea. El auzea că nu este un partener suficient de bun; ceea ce i-a activat vechea sa rană legată de valoare.

Mark auzea doar atât: că Troy îi evidențiază lipsa de perfecțiune, ceea ce însemna că iubirea, apropierea și validarea urmau să fie pierdute curând. Modul în care a învățat Mark să se apere a fost prin faptul că se închidea și se distanța. Acesta era un fel de refugiu pentru el, dar zidurile ridicate de Mark înrăutățeau situația exponențial.

Atât Mark, cât și Troy observau cum se activase rana lui Mark legată de valoare, deși Troy fusese bine intenționat când voise să discute subiectul banilor. Reactivitatea emoțională a lui Mark l-a determinat să-și construiască un zid, în loc să-și recunoască rana și să discute despre asta cu Troy. Aceasta nu însemna că Mark nu avea voie să ia o pauză de la conversația pe tema banilor sau că nu avea dreptul să facă ceva care să-l relaxeze. Ce conta era ca el să recunoască de ce îl deranja acea discuție și să comunice faptul că avea nevoie de un răgaz ca să-și adune puterile.

— Dacă ai fi fost conștient de activarea rănii tale, ce ai fi spus în loc să te închizi în tine? l-am întrebat pe Mark.

— Bănuiesc că aș fi putut să-i spun lui Troy că mă simt criticat, că mi se pare că e doar un alt lucru pe care nu îl fac suficient de bine în ochii lui și că mă face să mă simt nedemn de iubirea lui.

Acesta era deja un început în ce privește îngrijirea emoțională. Când dăm dovadă de vulnerabilitate, emoțiile noastre pot fi abordate cu căldură, grijă și deschidere. Când ne exprimăm nevoile emoționale și creăm o legătură cu rănile noastre, cum a făcut Mark când ne-a împărtășit faptul că nu se simțea valoros, calea de urmat se arată de la sine. Aceasta seamănă cu ceea ce Mona Fishbane numește „ciclul vulnerabilității“ — este o dinamică ce ne ajută să trecem de la reactivitate afectivă la reflexivitate.[38]

Care a fost ultima dată când te-ai închis cu totul? Poți să identifici rana care s-a activat și care te-a împins către acea strategie adaptativă nesănătoasă? Ce încercai să comunici prin construirea unui zid în jurul tău?

Care a fost ultima dată când ai rămas de cealaltă parte a zidului ridicat de un conlocutor? Poți să identifici rana care s-a activat când s-a întâmplat asta? Cum ai reacționat la închiderea în sine a celuilalt? Cu toate că există nenumărate momente în care celălalt ar putea să ridice un zid fără ca noi să-l fi provocat, există și momente în care el se simte întărâtat de noi. Poți să reflectezi pentru a vedea dacă ai jucat vreun rol în acest sens? Ai contribuit în vreun fel? Și ce încercai să comunici și poate nu ai reușit să transmiți prea bine?

Înlocuirea reactivității cu înțelegerea

Cu mult timp în urmă, îmi amintesc că l-am auzit pe John Gottman spunând: „În spatele oricărei nemulțumiri se află o dorință personală profundă“. Îi criticăm pe partenerii noștri și ne plângem de ei, de rudele noastre și chiar și de prietenii noștri atunci când o nevoie emoțională nu ne este satisfăcută. În loc să reflectăm la acea nevoie emoțională, să încercăm să o cunoaștem și să o exprimăm, ne îndepărtăm de ea, devenim irascibili și dăm vina pe celălalt.

Deseori însă, nevoile noastre emoționale sunt chiar rănile noastre. Și, în acest caz, este deosebit de important să fim foarte atenți. Așadar, trebuie să le recunoaștem și să le îngrijim dacă vrem să ieșim din conflicte și din ciclul reactivității. Dacă putem să identificăm și să exprimăm rana noastră inițială, ne aflăm deja pe calea cea bună pentru a fi văzuți, ascultați, înțeleși.

Gândește-te la o nemulțumire sau la o critică pe care ai exprimat-o recent sau pe care o faci des. Nu contează cu cine are legătură, dar mi-aș dori să aduci în prim-plan ceva de care te-ai plâns în ultima perioadă sau ceva ce ai criticat. Ar putea să sune în felul următor: Nu îi pasă deloc de timpul meu. Vrea mereu să mă controleze. Stă tot timpul la telefon. Nu vrea să îmi arate niciodată cu cine comunică prin mesaje. Își cheltuiește toți banii și nu pune nimic deoparte pentru viitorul nostru.

Citind nemulțumirile și criticile de mai sus, observi vreo rană sau vreo nevoie emoțională ascunsă? Eu aș traduce așa: Nu îi pasă deloc de timpul meu — aici aud o nevoie de a fi apreciat. Sau: Vrea mereu să mă controleze — aici văd o rană legată de apartenență și o nevoie de a fi liber să fii așa cum ești tu. Un alt exemplu: Stă tot timpul la telefon — observ aici nevoia de a fi prioritizat de celălalt. Sau: Nu vrea să îmi arate niciodată cu cine comunică prin mesaje — aici sesizez o rană legată de încredere. De

asemenea, când aud mesajul Își cheltuiește toți banii și nu pune nimic deoparte pentru viitorul nostru, eu văd o rană legată de siguranță. Înțelegi ideea, nu? Poți să-ți analizezi nemulțumirea pentru a vedea dacă este vreo rană acolo? Poți să identifici care este nevoia ta emoțională?

Îți mai amintești de felul în care a răbufnit Veronica față de partenerul ei? Am întrebat-o dacă ar putea să-și transforme nemulțumirile și criticile sale față de el în nevoi emoționale, astfel încât, în loc să se lase condusă de rănile și reactivitatea ei, să aibă spațiul și înțelegerea necesare pentru a putea să-și vadă mai departe de relație. „Sună cam aiurea“, a răspuns ea, dar a zâmbit și i-a dat o șansă. „În regulă, dar cum să procedez mai exact?“

Am îndrumat-o în procesul de traducere. În loc de Ești atât de egoist, încearcă să spui: Vreau să simt că sunt importantă pentru tine. În loc de Nu îți pasă de mine, încearcă să spui: Vreau să fiu luată în seamă. În loc de Ești cel mai rău iubit din câți au existat vreodată, spune: Vreau să simt că eu contez pentru tine. „Înțelegi unde bat?“, am întrebat eu. A dat din cap și a încercat de una singură.

Adevărul este că nemulțumirile noastre pot fi nesfârșite, dar nevoile noastre emoționale sunt mai mult sau mai puțin aceleași. Ele sunt legate tocmai de rănile noastre. Dacă reflectezi la lucrurile de care te plângi și le traduci în nevoi emoționale, accentul acelor nevoi cel mai probabil va fi pe valoarea proprie, pe prioritizare, siguranță sau încredere. Accentul va fi pus pe nevoia de a fi văzut, ascultat și înțeles.

Acum, încearcă să traduci câteva reproșuri de unul singur. Gândește-te la ultimul conflict în care ai fost implicat sau la oricare dispută recurentă pe care o ai și la momentele dinainte să înceapă. Poți să identifici ce rană a fost activată? Și ce strategii ai folosit sau pus în aplicare în timpul conflictului pentru a fi văzut, ascultat sau înțeles? Ai început să critici, să fii defensiv, să fii disprețuitor, să îl controlezi pe celălalt sau ai ridicat un zid? Poți să numești ceea ce încercai să obții în acest fel? Și cât de bine a funcționat?

• Rana care a fost activată a fost _____.

• Îmi dau seama de aceasta, pentru că _____.

• Intru în conflicte, pentru că _____.

• Dar rezultatul este că _____.

În regulă, foarte bine! Hai să mai exersăm un pic!

• Mă simt nesigur în legătură cu _____ sau am îndoieli legate de _____.

• Ceea ce îmi doresc ca cealaltă persoană să înțeleagă cu adevărat despre mine este _____.

• Dacă înlocuiesc critica, atitudinile defensive, disprețul, nevoia de control sau ridicarea zidurilor cu nevoia mea emoțională, descopăr faptul că _____.

Nu uita că ești rănit. Ceea ce ți s-a întâmplat, indiferent ce a fost, activează ceva ce îți este familiar. Asta-i greu, oameni buni! Poți să legi povestea care se află la origine de motivul pentru care acest moment este atât de dureros pentru tine? Fii blând cu tine însuți pe parcursul acestei explorări.

Exersează atunci când nu te afli într-un conflict

După cum le spun tuturor clienților mei, încercarea de a examina sursele unui conflict când ești în mijlocul său este o strategie perdantă. Îți

recomand să explorezi asta când nu te afli într-un conflict, atunci când există o distanță între acea dispută și curiozitatea ta sau a celorlalte persoane implicate. De obicei, suntem prea agitați când suntem într-un conflict pentru a reuși să-l procesăm corespunzător. Sistemele noastre răspund la alte lucruri care par să fie mult mai importante.

Imaginează-ți că ești tensionat și supărat și apoi încearcă să te întrebi care dintre rănile tale este implicată. (Deja ne dăm ochii peste cap.) Imaginează-ți că ești super nervos și încearcă să traduci o critică într-o nevoie emoțională. (Introduceți o invectivă aici.) Dacă poți deja să faci asta, minunat, dar, dacă ești ca majoritatea oamenilor, încearcă să te ambalezi mai puțin și să îți rezervi niște timp și spațiu separat pentru a lucra asupra rănilor tale și pentru ca fixarea limitelor personale să fie exersată în afara conflictului.

Pe măsură ce devii curios, nu uita că și ceilalți au răni. Este la fel de important să cunoști și să recunoști rănile originare ale celorlalți pe cât este de vital să le știi pe ale tale. Bineînțeles că fiecare este responsabil pentru sine, dar, în relațiile intime, indiferent dacă este vorba de parteneri, familie sau prieteni, unul dintre lucrurile cele mai frumoase pe care puteți să vi le oferiți reciproc este să țineți minte că și celălalt are un istoric bogat, cu o rană originară care poate să se deschidă în același timp cu rana ta. Chiar dacă celălalt nu este încă pregătit să-i facă față.

Dacă exersezi zilnic modalitățile de a gestiona mai bine un conflict, vei descoperi o infinitate de posibilități și un potențial nesfârșit în legăturile interpersonale și în relațiile mai intime. Reîncadrarea situației înseamnă să te gândești că de partea cealaltă a conflictului conștient există un potențial de aprofundare a relației — atât pentru tine, cât și pentru cei dragi.

---

[34] John M. Gottman cu Nan Silver, „The Four Horsemen of the Apocalypse: Warning Signs“, în Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last (New York: Simon & Schuster, 1995), pp 68–102.

[35] Susan M. Johnson, Ține-mă strâns în brațe: șapte conversații pentru o viață de iubire (București: Editura Act și Politon: 2017).

[36] Ibidem.

[37] John M. Gottman, The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy (New York: W.W. Norton, 1999).

[38] Michele Scheinkman și Mona DeKoven Fishbane, „The Vulnerability Cycle: Working with Impasses in Couple Therapy“, Family Process 43, nr. 3 (2004): pp. 279–99, doi: 10.1111/j.1545-5300.2004.00023.x.IB.

9.

Comunicarea

Dacă înlocuiești reactivitatea cu înțelegerea, de fapt, relația ta poate să devină mai profundă și mai intimă în urma unor conflicte. După cum știi deja, irascibilitatea face ca rana ta să rămână deschisă și expusă, în timp ce înțelegerea te ajută să începi să-ți vindeci rana. Totuși, dacă vrei să transformi conflictul în apropiere, probabil că vei fi nevoit să-ți îmbunătățești nu doar stilul în care te certi, ci și pe cel în care comunici.

Adevărul este că nu vei scăpa niciodată complet de reactivitatea ta emoțională. Uneori vei iniția tu conflictul și alteori vei răspunde în mod irascibil față de cel care îl inițiază. Poți să lucrezi la asta și să devii mai bun la a-i face față, dar cel mai probabil este că nu vei atinge acea stare în care nimic nu te va mai putea scoate din sărite. Și asta face parte din experiența noastră umană. Ține minte că reactivitatea ta și a celorlalți furnizează informații foarte importante pentru ambele părți, odată ce începeți să o recunoașteți și să discutați despre ce se află în spatele acelei irascibilități.

Alexandra Solomon, doctor în psihologie, spune că unul dintre cele mai importante aspecte ale comunicării intime sănătoase este conștientizarea dinamicilor relaționale. Aceasta ar consta în „capacitatea și disponibilitatea de a analiza sincer ceea ce tinde să te provoace în relațiile tale intime și de a-ți gestiona sentimentele când ești supărat“.[39] Dacă ești precum cei mai mulți dintre noi, probabil că apelezi mai des la gândirea simplistă, care ar putea să sune cam așa: ești extrem de insensibil, sunt atât de neserios, nu faci niciodată ce te-am rugat să faci, asta nu s-ar fi întâmplat dacă îți păsa mai mult, asta s-a întâmplat doar pentru că sunt un mare idiot. Acest tip de gândire îngustă acuză sau umilește. Și pierde din vedere poveștile vaste și complexe pe care le are fiecare dintre noi. Totuși, când suntem provocați, ne este atât de ușor să recurgem la ea… De aceea, nu e loc de niciun fel de apropiere interpersonală atunci când suntem prinși în gândirea aceasta simplistă.

Pe de altă parte, abordarea psihoterapiei sistemice ia în considerare originile familiei noastre și relațiile pe care le-am avut în trecut, amintindu-ne că există o poveste complexă și bogată care ne condiționează în fiecare moment. Această abordare ne oferă și o perspectivă extinsă asupra celorlalți. Ce dar minunat este să putem să ne privim pe noi înșine și pe ceilalți din acest unghi! Ce dar minunat este să înțelegem că ceea ce se întâmplă în acest moment nu este doar despre acest moment; este despre fiecare moment dinaintea sa. Poți să-ți imaginezi cât de multe s-ar schimba în comunicarea ta dacă ai avea în minte acest fapt despre tine însuți și despre celălalt? Poți să-ți imaginezi profunzimea compasiunii, a empatiei sau a respectului ce s-ar putea naște de aici?

Așadar, dacă partenerul tău te critică, tu auzi nu doar critica legată de vreo sarcină domestică, ci și toate criticile pe care le-ai primit înainte din partea părinților, foștilor parteneri și chiar mai mult. Reacția pe care ai putea să o ai este mai adecvată dacă gândești printr-o prismă sistemică decât printr-una simplistă, liniară. De asemenea, dacă partenerul tău este conștient de aceasta, ar putea să reușească să gestioneze disputa cu tine într-un alt mod, găsind un prilej de conectare în ceea ce ar putea să devină o ruptură nimicitoare.

După cum am menționat la începutul acestei cărți, să ne gândim la poveștile noastre originare și să remarcăm că, în fond, complexitatea sistemelor familiale din care provenim nu ne oferă justificări pentru cum reacționăm. Și nici nu face ca situația să pară în regulă atunci când, de fapt, nu este. Cu toate acestea, să avem un context extins ne oferă într-adevăr ceva. Când începi să comunici din această poziție, iei distanță față de detalii sau față de nevoia de a ieși victorios în timpul certurilor și te îndrepți către înțelegerea profundă a faptului că amândoi sunteți răniți și că vă doriți să fiți văzuți, ascultați și înțeleși. Aceasta îmbunătățește calitatea comunicării noastre.

A comunica sau a nu comunica

Când o rană este activată, ai două opțiuni: să comunici sau să nu comunici. Când nu comunici, povestea rănii tale nu are nicio șansă să fie recunoscută de către celălalt. Însă, aș dori să-ți ofer un argument și împotriva hotărârii de a comunica.

Există motive de înțeles pentru care ai dori să eviți comunicarea. Bineînțeles că scopul este să comunici bine, dar, de asemenea, trebuie să discerni și cu cine merită să comunici. Dă-mi voie să precizez că, uneori, să alegi să nu comunici este alegerea cea mai sănătoasă. Să alegi să nu comunici nu este o hotărâre pasivă, ci este o decizie activă care ține cont de faptul că, și atunci când vei vorbi cu blândețe, respect și luciditate, o conversație cu un anumit individ ar putea să nu îți ofere siguranță sau vindecare. Ai putea să hotărăști să nu comunici chiar dacă știi că îți va face rău, cum ar fi în cazul în care ești într-o relație abuzivă. Ai putea să alegi să nu comunici dacă cealaltă persoană va recurge la o formă de manipulare sau dacă îți va întoarce spatele. De asemenea, ai putea să alegi să nu comunici dacă ai învățat din experiență că celălalt este hotărât să nu te asculte sau că nu vrea decât să își apere poziția. Să alegi să nu comunici înseamnă că nu vei fi recunoscut de către celălalt, dar înseamnă și că nu vei fi rănit sau nu vei suferi și mai mult. Uneori, aceasta va fi o formă vindecare. Vindecarea necesită discernământ, iar uneori, alegerea cea mai bună este să te respecți pe tine, să mergi mai departe și să găsești alți oameni care pot să te asculte.

Există și un alt motiv pentru care merită să analizăm cu grijă decizia de a comunica. Ai aflat deja faptul că ai primit o educație despre comunicare din partea familiei tale și a relațiilor tale din trecut. Într-o familie sănătoasă, comunicarea este deseori transparentă, grijulie, atentă, calmă, curioasă, liniștită, sinceră și directă. Însă educația ta poate că a fost diferită: este posibil să fi fost o comunicare distructivă, mai degrabă decât sănătoasă. De asemenea, dacă alegi comunicarea, dar rana ta originară nu a fost identificată încă, există o șansă mult mai mare să folosești unul din numeroasele stiluri de comunicare distructive pe care le voi descrie mai jos, pentru a-ți transmite perspectiva simplistă care acuză sau umilește.

După cum am discutat în capitolul 8, folosirea unui stil de comunicare distructiv nu va face decât să redeschidă rana și să creeze un ciclu de conflicte. Te vei lupta în continuare să te simți ascultat și înțeles. Mai bine să-ți identifici și tratezi rana înainte să comunici.

Dacă îți dorești să te îndrepți către o comunicare mai sănătoasă, cel mai evident aspect care trebuie să se schimbe este că va trebui să-ți fie limpede ce dorești să comunici de fapt. Aceasta pare să fie la mintea cocoșului, dar dacă te-ai întrebat vreodată în mijlocul unui conflict despre ce te cerți de fapt sau dacă ai reflectat la o ceartă care avusese loc cu câteva zile în urmă și ți-ai întrebat partenerul: Până la urmă, de ce eram supărați?, atunci știi cât de ușor este să vorbești despre subiecte foarte îndepărtate de ceea ce ar fi trebuit discutat. De aceea, te-aș ruga să fii atent la următorul lucru: înainte să spui ceva, înainte să îți deschizi gura măcar, sarcina ta este să te gândești bine ce vrei să spui cu adevărat.

Deblocarea comunicării

Bineînțeles că scopul este să avem o comunicare mai sănătoasă, dar, înainte să ajungi acolo, este nevoie să înțelegi ce te ține departe de acest țel. Ce te împiedică să ai parte de o comunicare transparentă, grijulie, atentă, calmă, curioasă, stabilă, sinceră și directă? Apoi, în cele din urmă, cum poți să te apropii mai mult de acest scop? Haide să aruncăm o privire asupra felului în care stilul de comunicare pasiv, agresiv, pasiv-agresiv și dezorganizat te împiedică să fii văzut, ascultat și înțeles, și haide să vedem cum poți să devii tipul de comunicator care dorești să fii și cu care ceilalți vor dori să interacționeze.

Respectă-ți vocea

După o vacanța îngrozitoare cu familia sa, Ally a început noul an întâlnind în sfârșit o persoană care îi plăcea. Ea avusese tot felul de întâlniri amoroase în ultimii ani, dar nu și-a găsit niciodată perechea. Acest tip era altfel. Ally ieșea cu el de câteva luni și lucrurile începeau să se încingă.

— Am impresia că mă îndrăgostesc de el — oare am luat-o razna? a întrebat ea în timpul uneia din ședințele noastre.

Ea era îngrijorată de viteza cu care s-au dezvoltat sentimentele ei, având în vedere că trecuseră doar câteva luni, iar ei nu purtaseră încă nicio conversație despre relația lor și despre cât de angajați sunt.

— Simt că trebuie să o iau mai încet. Nu vreau să fiu rănită. Dacă, de fapt, nu e interesat să avem o relație mai profundă sau nu simte ceea ce simt eu? a întrebat ea.

— Păi, i-ai explicat ce simți? Sau ați vorbit despre ceea ce ți-ai dori să se întâmple în relația voastră?

— Nu, desigur că nu. Nu crezi că e prea devreme pentru asta?

— Nu cred, am spus eu. Eu cred că e important să fiți transparenți și să fie clar încotro mergeți. Faci tot felul de presupuneri legate de ceea ce ar putea sau nu să își dorească el, legate de ce simte sau nu, dar nici măcar nu l-ai întrebat vreodată ce crede el de fapt. Poate că are aceleași sentimente în privința ta. Poate că nu. Însă, în orice caz, riști să pierzi niște informații importante evitând o conversație care ar limpezi multe pentru tine.

Ally mi-a aruncat o privire care sugera că-mi vedea gura cum se mișcă și că-mi auzea cuvintele, dar că nu era deloc de acord cu propunerea mea.

— Nu vreau să fiu genul ăla de tipă. Simt că trebuie să las lucrurile să-și urmeze cursul.

— În regulă, atunci lasă-le să-și urmeze cursul și vezi cum te simți, am răspuns eu.

Ally a fost șocată. Expresia feței sale spunea: „Stai puțin, mă lași să scap atât de ieftin?“ Cu toate acestea, eu nu o lăsam pe Ally să scape ieftin; pur și simplu, încă nu era pregătită. Ea avea nevoie să mai câștige un pic de experiență.

O săptămână mai târziu, Ally și-a făcut apariția pentru ședința ei.

— Mă frământ și nu mai pot după el. De săptămâna trecută, m-am mai întâlnit de două ori cu el și îmi place atât de mult de el. Ce să fac?! Vreau să am o relație serioasă cu el. Ah, ce tortură!

Ally avea un stil de comunicare pasiv. Ea evita discuțiile dificile cu orice preț. Ea prefera să țină în ea decât să se descarce. Majoritatea persoanelor cu un stil de comunicare pasiv evită să se exprime și să împărtășească felul în care se simt cu adevărat. Ei încearcă să evite dezacordurile cu ceilalți, pentru că se tem că va apărea un conflict sau că discuția o va lua într-o direcție pe care nu și-o doresc. Ideea de a împărtăși felul în care se simțea, riscând să facă apoi față dezamăgirii (în cazul în care el nu îi împărtășea sentimentele) era insuportabilă pentru ea.

— Pur și simplu nu pot. Nu merită să o fac. Trebuie să accept pur și simplu faptul că situația e încă neclară.

Ally, ca multe alte persoane cu un stil de comunicare pasiv, s-a convins pe sine că nu merita să împărtășească ce simțea. Ea prioritiza experiența lui, purtându-se în felul în care credea că el se aștepta să o facă și încercând să se prezinte drept o persoană flexibilă, care lasă lucrurile să-și urmeze cursul, cu toate că nu se simțea deloc în felul acesta. Dar tocmai acest lucru era în defavoarea ei.

— Ally, ce te temi că se va întâmpla dacă-i vorbești despre sentimentele tale? am întrebat eu.

— Nu știu. Poate că se va enerva sau îi va pune capăt. Poate că va crede că distrug ceva frumos, punându-i o etichetă.

Rana lui Ally legată de siguranță ieșea la iveală. Foarte multe persoane cu răni legate de siguranță devin comunicatori pasivi. Trăirile lor din trecut le-au învățat că nu sunt în siguranță când împărtășesc ceva, când vorbesc deschis sau când cer ceva. Ele învață că, atunci când vorbesc deschis, vor fi deseori întâmpinate cu ostilitate, atitudini defensive, încercări de dominare, abuz, critică sau dispreț. Să eviți înseamnă să fii în siguranță. Împărtășirea unor trăiri lăuntrice nu e niciodată sigură.

— Când anume ai vorbit deschis, în trecut, despre sentimentele tale și nu te-ai simțit în siguranță? am întrebat eu.

— Cu mama mea? s-a întrebat ea.

— Așa cred și eu, Ally. Ce ai învățat de la mama ta despre comunicare?

— Că nu sunt în siguranță când comunic, a răspuns ea. Că nu voi fi ascultată, că discuția va duce la ceva și mai rău, că ar fi trebuit să o las baltă și să nu fi spus nimic.

— Așa este, am zis eu. Ai învățat că nu ești în siguranță când comunici cu mama ta. Și este adevărat. Am constatat asta din nou acum câteva luni, de sărbători. În prezența mamei tale, nu e loc să te destăinui și să ai încredere că deschiderea ta va fi bine primită. Însă nici să eviți comunicarea cu toată lumea nu este un răspuns prea bun. Trebuie să înveți să-ți dai seama față de cine merită să te deschizi și apoi să-ți faci curaj să comunici ceea ce îți dorești să spui cu adevărat.

Acum Ally era pregătită. Nu îi surâdea nici acum ideea de a se destăinui, dar înțelegea că îndreptarea către o comunicare clară și asertivă era un pas important în direcția corectă. Ally trebuia să-și recunoască rana legată de siguranță, să înțeleagă faptul că aceasta o împiedica să comunice și să conștientizeze că pasivitatea ei nu numai că nu le dădea voie celorlalți să o vadă, să o asculte și să o înțeleagă, dar nici ei nu îi permitea să devină propria sa martoră pe deplin și să recunoască cine este ea cu adevărat. Acest travaliu era parte din redobândirea vocii sale, care îi fusese luată cu mult timp în urmă într-un mediu familial nesigur.

— În regulă, hai să facem o probă, ce zici? am zis eu. Să presupunem că ai avea condițiile perfecte, însemnând că nu există nimic de care să îți fie teamă și că această conversație ar decurge întocmai cum ți-ai dori tu. Ce ai dori atunci să comunici? Spune-o de parcă ai vorbi cu el.

— Uite, mie îmi place foarte mult de tine și nu sunt interesată să ies la întâlniri cu alte persoane. Aș fi curioasă să aflu dacă simți și tu la fel.

Ally s-a uitat la mine pentru a vedea dacă mi se pare că sună bine.

— Minunat! am zis eu. Ți-ai împărtășit sentimentele și l-ai întrebat ce simte el. Vei putea dezvălui mai multe lucruri în funcție de răspunsul lui, dar cred că este un început bun.

— Dar dacă condițiile nu vor fi perfecte? a întrebat ea.

— Oricând este un moment perfect pentru a-ți respecta vocea, Ally.

Ally era prinsă într-un joc de tipul O voi face dacă… Acest joc este jucat de miliarde de oameni din lume în fiecare zi. O voi face [dacă voi obține rezultatul pe care îl doresc]. Vom fi însă mai eficienți dacă trecem de la O voi face dacă… la Îmi voi respecta vocea, indiferent ce urmează să se întâmple. Da, știu că nu e ușor!

Dacă îți respecți vocea, nu contează dacă celălalt te ascultă sau nu. Să îți respecți vocea necesită ca tu să te asculți pe tine însuți. Întotdeauna. Pentru Ally, aceasta a însemnat să se asculte pe sine și să accepte faptul că își dorea o relație serioasă. Să își respecte vocea a însemnat să împărtășească aceasta cu bărbatul cu care ieșea la întâlniri. Nu contează dacă el își dorea același lucru (cu toate că era în mod evident rezultatul preferabil), ceea ce conta era ca ea să se asculte pe sine și să aleagă să spună ceea ce dorea să spună.

Consolidarea vocii tale implică un antrenament constant. Când ai învățat să eviți comunicarea și să urmezi o cale pasivă, ai învățat și să îți devalorizezi trăirile și adevărul. Pe măsură ce adopți un stil de comunicare mai sănătos, este util să parcurgi aceiași pași prin care am îndrumat-o și pe Ally:

Ce încerci să spui, de fapt? Nu mai ocoli subiectul. Nu îți cere scuze în mod inutil și nu îți asuma răspunderea pentru ceva ce nu ține de tine. Formulează-ți mesajul cu claritate. Majoritatea terapeuților promovează folosirea afirmațiilor care încep cu „eu“. Aceste afirmații la persoana I sunt despre sine, mai degrabă decât despre ceilalți. Ally trebuia să treacă de la „Nu știu dacă vrei să avem o relație serioasă“ la „Mă simt minunat în privința acestei relații și mi-ar plăcea să fim împreună“.

Poți să încerci și tu? Există ceva ce eviți să spui de o vreme, dar dacă ai rosti acel lucru ar fi o dovadă de respect față de tine însuți? Ține minte: nu îți cer să vorbești deschis cu nimeni chiar acum, ci îți cer să te gândești la respectarea vocii proprii.

• Un lucru pe care evit să-l spun este _____.

• Ceea ce îmi doresc este _____.

• Să recunosc asta față de mine însumi mă face să mă simt _____.

Următorul pas este să înțelegi ce anume te reține din a te confesa, ce anume te împiedică să vorbești deschis, să folosești comunicarea asertivă. Pentru Ally, era vorba despre rana ei legată de siguranță. Ea nu știa dacă este în regulă să se exprime și să se destăinuie. Când își analiza povestea de viață, observa multe dovezi care susțineau ideea că, atunci când se destăinuia, urma să se întâmple ceva rău. Care este miza în cazul tău? Ce te temi că va avea loc ca urmare a destăinuirii tale? Poți să recunoști felul în care istoricul tău personal joacă un rol aici?

• În trecut, când am vorbit de lucruri importante, ceea ce a urmat a fost că _____.

• Ceea ce m-a învățat aceasta despre destăinuirea față de ceilalți este că _____.

• Ceea ce mă tem că se va întâmpla în prezent este că _____.

Următorul pas este foarte important. Este vorba despre pasul legat de discernământ pe care l-am menționat anterior. Acesta este momentul în care hotărăști dacă de fapt ești în siguranță în mediul acela, cu persoana aceea. A decide acest lucru poate fi o provocare, căci contextul ar putea fi neclar. Dacă nu ești sigur, alege propria ta siguranță mai întâi de toate. Aceasta înseamnă să nu aduci în discuție chestiunea până când nu simți că ești în siguranță. Deoarece nu mă aflu într-un cabinet psihologic împreună cu tine și nu îți cunosc povestea, nu pot să te îndrum prin procesul de decizie atât de bine cum mi-aș dori să o fac. Însă, deocamdată, un lucru pe care poți să-l faci de unul singur este să observi cât de diferit se simt în corpul tău siguranța, respectiv nesiguranța. Poți să-ți imaginezi cel mai comod, mai confortabil și mai liber spațiu în care ai fost vreodată? Acesta ar putea să fie locul dintr-o drumeție, în care ai fost în timpul vacanței tale preferate, înconjurat de natură. Poate că este momentul când îți îmbrățișezi câinele sau în care vorbești cu cel mai drag prieten al tău, șezând împreună pe canapea.

• Când îmi imaginez _____, simt în corpul meu cum _____. Observă și reține senzațiile din corpul tău.

Acum, imaginează-ți ceva ce te sperie. Să fie înălțimile? Sau poate o tarantulă care se cațără pe tine? Poate că este momentul acela în care vorbeai în public sau poate că este teama ta de spații închise? Nu trebuie să petreci prea mult timp în acest loc, dar te voi ruga să observi diferența dintre senzații.

• Când îmi imaginez _____, simt în corpul meu cum _____.

Nu îți sugerez să te ferești de ceva doar pentru că simți o ușoară apăsare în piept sau pentru că îți transpiră palmele. Unele dintre cele mai mari victorii ale noastre apar atunci când facem față unei conversații dificile care ne tulbură sau când facem ceva ce nu credeam că vom fi vreodată capabili să facem.

Cu toate acestea, un punct de plecare potrivit este să observăm ceea ce ne spune corpul nostru. Înțelepciunea și vindecarea apar atunci când reușim să ne dăm seama ce să schimbăm și ce nu. Însă, deocamdată, este important doar să observi diferența dintre cele două stări.

Cu Ally, am analizat ceea ce știam despre tipul cu care ieșea la întâlniri. Cu toate că inima ei începea să bată nebunește în timpul ședințelor când discutam despre a-i vorbi deschis, din cât îl cunoștea, ea se aștepta ca el să o asculte și să îi răspundă, fără ca discuția să se transforme în ceartă. Ceea ce nu înseamnă că va primi răspunsul pe care îl spera; dar eram încrezătoare că el va rămâne blând, calm și liniștit.

Ally a acceptat să deschidă acea discuție. Când s-a întors la următoarea noastră ședință, era foarte bucuroasă.

— Vrea să fim împreună într-o relație serioasă! a exclamat ea.

Amândouă am zâmbit. Cu timpul, Ally și noul ei partener au descoperit mult mai multe unul despre celălalt. Aceasta este frumusețea comunicării și iată unde te poate duce! Nu venise încă momentul ca ea să-i împărtășească de ce are o tendință către pasivitate, dar, în cele din urmă, ea a început să-i destăinuie mai multe detalii. Angajamentul lui Ally pentru o comunicare mai sănătoasă presupunea o exersare continuă. Ea urma să mai aibă acea tendință către pasivitate multă vreme. Poate că acest fapt va fi valabil și în cazul tău, însă, prin repetiție, vei descoperi și că există oameni care pot,

doresc și vor să îți asculte vocea și că ești în siguranță când te destăinui față de ei.

Respectă-i pe ceilalți

Trish a intrat în cabinetul meu și a trecut direct la subiect:

— Prietenii mei îmi tot spun chestia asta și simt nevoia să vorbesc cu tine despre ea.

Trish suferă de paralizie cerebrală, iar când era copil, părinții ei negaseră faptul că ar fi ceva diferit din punct de vedere fizic la ea.

— Despre ce e vorba? am întrebat eu.

— Nu e prima dată când mi se spune acest lucru, așa că trebuie să-i acord atenție. Prietenii mei sunt de părere că sunt prea dură când comunic, că sunt prea directă. Nu știu, ei spun că îmi lipsește cu desăvârșire empatia atunci când îmi spun părerea.

Trish a făcut o pauză.

— De ce îmi cer ei opinia dacă nu o doresc? În orice caz, vreau să analizez asta, pentru că ceva nu e în regulă aici.

Trish primea deci aprecieri cu privire la stilul ei de comunicare. Prietenii ei, oamenii care o iubeau, îi spuneau că nu dădea dovadă de atenție, compasiune, grijă și empatie când le vorbea. Ei veneau la ea pentru a discuta despre viețile lor personale, despre ideile lor legate de muncă sau pentru a se hotărî cum să se îmbrace la următoarea întâlnire. Și, indiferent de subiect, Trish era insensibilă și ofensatoare.

— Ei îmi spun că sunt directă, dar dură. Crezi că e adevărat? m-a întrebat ea.

— Nu sunt sigură, Trish. Haide să săpăm puțin mai adânc, ce zici? i-am răspuns eu.

Trish mi-a dat undă verde.

— Știi de unde vreau să începem, nu-i așa? am întrebat eu.

— Sunt sigură că trebuie să aibă ceva de-a face cu familia mea, a chicotit Trish.

Eu i-am zâmbit înapoi.

— Păi, ce-ar fi să analizăm comunicarea din sistemul tău familial? am întrebat eu. Ce ai învățat despre comunicare în copilărie?

— Că este inexistentă, a răspuns ea. Nu exista așa ceva. Ai mei evitau problemele și nu recunoșteau niciodată acele lucruri pe care aș fi avut nevoie să mi le spună.

— Și cum te-ai simțit în privința asta? am întrebat eu.

— Am urât ce se întâmpla în familia mea. Am detestat felul în care comunicau. Eu voiam să fie drecți cu mine și gata. Voiam doar să spună paraliziei mele cerebrale pe nume. Voiam să înceteze să se mai ascundă și să înceteze să mai încerce să mă protejeze de asta. Comportamentul lor evaziv mi-a făcut rău — încercau să mă protejeze de ceva ce știam și simțeam deja.

Trish a urmat calea rebeliunii în ce privește stilul de comunicare. Ea a observat felul în care comunicau părinții ei cu ea și a decis să facă un viraj de o sută optzeci de grade. Nu voi fi niciodată indirectă. Nu voi evita niciodată conversațiile dificile. Voi spune mereu lucrurilor pe nume. Știu cât de dureros este când nu se spune lucrurilor pe nume. Acestea erau principiile ei tacite. Însă ceea ce nu conștientiza Trish era că felul ei de a corecta lucrurile era excesiv. Ea devenit un comunicator agresiv.

Există mai multe modalități în care preferă să comunice persoanele cu răni legate de apartenență, dar ceea ce știm este că felul în care ele comunică va fi ori o încercare de a aparține, ori o încercare de a-și confirma narațiunea conform căreia nu pot aparține de niciun grup. Fie te vei adapta pentru a încerca să te integrezi, fie te vei comporta în moduri care confirmă povestea rănii tale.

Trish comunica într-o manieră care, în cele din urmă, confirma povestea rănii sale. Adoptarea unui stil de comunicare atât de frust îi îndepărta pe cei din jur. Ceea ce ea percepea drept o formă de directețe, alții percepeau drept agresivitate. Prietenii ei începeau să o excludă și să se îndepărteze de ea. Această cale a rebeliunii față de comunicarea evazivă din propria ei familie o făcea pe Trish să se simtă exclusă. Rana sa era complet expusă, însă de această dată ea avea un cuvânt de spus cu privire la felul în care urma să fie îngrijită.

— Știu că vrei să fii directă cu persoanele din viața ta, dar mă întreb dacă nu cumva ar putea să existe o cale de mijloc. Crezi că ai putea să fii sinceră și deschisă și, în același timp, să ții cont și de ceea ce simt ceilalți? am întrebat eu. Lipsa de considerație pentru felul în care te simțeai tu când erai mică a făcut parte din suferința ta din copilărie. Îți doreai ca părinții tăi să fie atenți la ceea ce aveai tu nevoie, în loc să fie atenți la ceea ce aveau ei nevoie. Nu crezi că acum repeți același scenariu cu cei din jur? Prietenii tăi îți cer să fii mai receptivă. Poate că o parte din maturizarea ta constă în a învăța să-i respecți nevoile celuilalt în același mod în care îți doreai și tu asta cu mult timp în urmă.

Trish a reflectat puțin la această interpretare. A rezonat cu ea.

— E greu de acceptat, a spus ea. Dar înțeleg și știu că ai dreptate cu ceea ce spui.

Trish mi-a împărtășit faptul că i-a spus unei prietene care trecea printr-o despărțire că a fost o prostie să rămână atât de mult în acea relație și că a fost mai bine că fostul ei prieten s-a despărțit de ea, pentru că ea nu l-ar fi părăsit niciodată. Greu de înghițit asemenea remarci!

— Bun și tu cum ai fi spus-o? m-a întrebat ea.

Adevărul este că ar fi putut să o formuleze în diverse moduri, însă ceea ce i-am oferit eu lui Trish a fost ceva ce de tipul: „Îmi pare atât de rău că suferi. Despărțirile sunt dificile și sunt alături de tine dacă vrei să vorbim despre asta“. E genul de replică ce-ar fi funcționat de minune.

Trish trebuia să se împace cu ideea că a nu fi agresiv nu înseamnă să ai neapărat un comportament evaziv.

— Cred că ai câte ceva de reparat, nu crezi? am întrebat eu. Aceștia sunt prietenii tăi dragi. Sunt oameni care fac parte din viața ta de mult timp. Sunt persoane în care ai încredere și care știi că te iubesc. Până și faptul că pot să îți ofere acest feedback înseamnă deja mult. Ce anume crezi că ar trebui să recunoști despre tine?

— Îmi dau seama cât de aspră am fost. Trebuie să recunosc că am fost dură și insensibilă. Nu am fost corectă față de ei și înțeleg de ce și-ar dori să ia distanță față de mine.

— Crezi că ar fi potrivit să le oferi câteva detalii cu privire la motivul pentru care ai comunicat atât de direct și dur în trecut? Să le împărtășești felul în care distanțarea lor ți-a activat rana legată de apartenență?

Trish a început să plângă. Din multe puncte de vedere, prietenii săi erau familia ei. Ea înțelegea faptul că aceasta era o ocazie bună să se arate mai vulnerabilă, să se îngrijească de rana ei și, în același timp, să-i respecte pe ceilalți.

Trish avea nevoie să își înlocuiască acea comunicare aspră și dură cu una marcată de interes, grijă și empatie. Dar înainte de a-și flutura bagheta magică, ea trebuia să înțeleagă ce o împiedica să adopte un stil mai blând. Ea repetă cu voce tare:

— Dacă nu sunt agresivă, asta nu înseamnă că am un comportament evaziv.

Ea trebuia să-și amintească de acest lucru, dar și să-și asume până la capăt adevărul din această afirmație. Dacă ea continua să fie de părere că agresivitatea este antiteza comportamentului evaziv, ea i-ar fi rănit pe ceilalți și pe sine. Așa că trebuia să țină cont de felul în care o percep ceilalți, în loc să-i bruscheze.

Nu este incredibil cum se activează rănile noastre în diferite momente ale vieții noastre și cum, în acea activare, apare ocazia ca noi să ne îndreptăm spre calea către vindecare? Trish și-a asumat un risc exprimându-și vulnerabilitatea și, după cum ne-am așteptat, prietenii ei au redevenit deschiși față de ea.

Calea de urmat pentru Trish s-ar putea să nu fie întocmai calea pe care o vei apuca tu. Poți, totuși, să identifici modurile în care rana ta, oricare ar fi ea, afectează felul în care comunici cu oamenii din viața ta? Reflectează la modalitățile prin care dorința ta de a aparține îți afectează stilul de comunicare, la fel ca în cazul lui Trish. Accepți ceea ce doresc ceilalți, doar ca să nu tulburi niciodată apele și ca să îți fie mai ușor să te integrezi? Ești mai asertiv și vrei să te asiguri că ai un loc la masă? Observă ce se întâmplă. Totodată, ai putea să explorezi modul în care a fost modelată comunicarea ta, modul în care comunicau adulții în timpul copilăriei tale și felul în care acel stil de comunicare ți-a marcat felul în care percepi apartenența?

Intră în contact cu tine și cu ceilalți

Veronica a ajuns la fix pentru ședința ei.

— Cum a mers? am întrebat eu.

Eram curioasă dacă ea și partenerul ei au reușit să rezolve conflictul lor din săptămâna precedentă și dacă ea a încercat să-și exprime nevoile

emoționale, în loc să aducă doar critici (așa cum s-a întâmplat în timpul ultimei ședințe).

— Nu am mai vorbit cu el de o săptămână, a răspuns ea.

— Păi, de ce? am întrebat eu.

— Știe că sunt furioasă. El a încercat să dea de mine, dar nu i-am răspuns încă la telefon și nici la mesaje. Probabil că voi răspunde în următoarele zile.

Veronica era pasiv-agresivă în comunicarea sa. Ea folosea tratamentul tăcerii față de partenerul ei — așa comunica ceea ce își dorea, în loc să apeleze la cuvinte. Ea crease un dezechilibru în interiorul relației sale: ea era sus și partenerul ei era jos, cerându-și iertare și scuzându-se pentru ceva pentru care nici nu ar fi avut de ce să se scuze. Acest joc era o încercare din partea Veronicăi de a deține în continuare controlul.

Comunicatorii pasiv-agresivi își comunică sentimentele indirect, în loc să le exprime în mod deschis. Ei ar putea să-și folosească vorbele pentru a spune un lucru, iar apoi să-și utilizeze comportamentul pentru a transmite altceva. De exemplu, cineva spune că nu îl deranjează cutare lucru, dar, după aceea, nu se mai uită la tine când îi vorbești. Sau: o persoană își blochează cu totul accesul către lumea sa interioară și nu folosește cuvinte pentru a-și exprima furia sau frustrarea — a se vedea cazul Veronicăi. Comunicarea pasiv-agresivă retrage iubirea și blochează intimitatea, ca o formă de pedeapsă.

— De ce îl pedepsești? am întrebat eu.

Veronica nu avea un răspuns. Am stat în liniște un timp și presupun că pentru ea a părut o eternitate. Nu aveam de gând să umplu liniștea dintre noi. Eu voiam ca ea să reflecteze la acea întrebare și să răspundă odată ce era pregătită.

— Bănuiesc că vreau să sufere atunci când sufăr și eu, a spus ea.

— Ai menționat faptul că de obicei nu-i răspunzi în următoarele câteva zile după ceartă. Cum știi că a venit momentul să îi răspunzi atunci când îl pedepsești în acest fel? am întrebat eu.

— Îi răspund atunci când mă imploră. Atunci știu că va face orice ca să îndrepte lucrurile. Va face orice ca să îl iert și ca să reintre în grațiile mele.

Rana legată de valoare a Veronicăi era evidentă, dar ea încă nu reușea s-o vadă clar. Ea folosea comunicarea pasiv-agresivă pentru a-l duce pe celălalt într-un punct în care, disperat fiind să restabilească legătura, se va da peste cap pentru ea, punând-o pe un piedestal. În mintea ei, aceasta o făcea să simtă că este valoroasă.

În mod categoric, NU așa dovedești că ești valoros. Aceasta este o modalitate de a te impune asupra celuilalt cu forța, care doar creează iluzia de valoare, în timp ce diminuează relația și pe persoanele implicate.

Însă Veronica învățase că prin comunicare pasiv-agresivă poate obține ceea ce dorește — sau cel puțin așa credea ea. Când se comporta în acest fel, ea obținea un avantaj asupra celuilalt. Când cineva se străduia pentru a fi din nou apreciat de ea, Veronica simțea că este suficient de bună pentru el. Ea simțea că este specială și importantă și se simțea prețuită de celălalt. Comunicarea ei pasiv-agresivă era concepută pentru a-i proteja rana legată de valoare, însă în cele din urmă, singurul rezultat era terminarea relației.

Când partenerul Veronicăi nu a mers să facă acele cumpărături pentru ea, rana ei legată de valoare s-a activat. Reacția ei preferată era ca apoi să devină pasiv-agresivă: Îți dau eu o lecție și îți voi face viața atât de grea, încât îmi vei dovedi cât de valoroasă sunt de fapt. Însă în acea situație, Veronica nu era deloc atentă la sentimentele sale și nici nu simțea că ar trebuie să și le exprime. Ea nu intra în contact cu sentimentele sale, nu își aborda rana și, prin urmare, nici nu avea cum să stabilească un contact real cu partenerul ei și nici cum să-și comunice suferința și sentimentele de lipsă de valoare celorlalți. Fără acel contact cu sine și cu partenerul, ea nu putea găsi drumul spre vindecare.

Având în vedere că era ultima șansă pe care o dădea terapiei, era o situație de genul „acum ori niciodată“.

— Comunicarea ta pasiv-agresivă este unul din lucrurile care te împiedică să te simți valoroasă, am spus eu.

Veronica s-a uitat la mine șocată.

— Cum te simți când te porți în felul acesta? Cum te simți când te porți așa cu o persoană de care spui că îți pasă? am întrebat eu.

— Mă simt îngrozitor. Mi-e scârbă de mine însămi.

Am tăcut preț de o clipă și am lăsat-o să resimtă impactul cuvintelor sale.

— Ce crezi că se întâmplă cu rana legată de valoarea ta atunci când ți-e scârbă de tine însăți?

— Se înrăutățește, a răspuns ea. De fapt, nu mă simt demnă de iubire și de relații când mă port în felul acesta. Sinceră să fiu, cred că ar trebui să mă părăsească.

Puterea și controlul reprezintă încercări de apărare. Însă în realitate, rănile tale nu sunt protejate când îi manipulezi pe ceilalți pentru a te impune și a-i controla. Veronica nu devenea mai valoroasă atunci când îi forța pe oameni să adopte comportamente care îi dădeau impresia că poate să-i domine. Ea s-ar fi simțit mai valoroasă dacă ar fi putut să se iubească pe sine și să înceteze să adopte comportamente care o făceau să-i fie rușine.

— Nu vreau să mai fac asta, a spus ea. Îmi dau seama cât de mult întind coarda cu oamenii din jurul meu și cât de tare îi resping. Cu toate că, în adâncul inimii mele, îmi doresc cu adevărat să cred că sunt valoroasă, îmi dau seama că, de fapt, sunt hotărâtă să dovedesc că nu sunt. Dovezile pe care cred eu că le obțin sunt doar niște prostii.

Aceasta a fost o mare descoperire pentru Veronica. A fost ceva dureros și emoționant. Relația ei s-a sfârșit, dar, din multe puncte de vedere, aceasta a fost o consecință importantă căreia trebuia să îi facă față. Ea era hotărâtă să

schimbe felul în care vorbește cu oamenii. Când era rănită, o lua mai încet și reflecta la ceea ce voia să exprime cu adevărat. Ceea ce necesita puțină procesare înainte de a vorbi: ea își identifica rana legată de valoare, așa cum apărea în suferința ei, și observa tendința ei de a recurge la comunicare pasiv-agresivă. În loc să opereze din poziția Cum să mă apăr?, ea a trecut la poziția Cum să mă conectez și cum să protejez această relație? Meditează un pic la asta.

Indiferent de natura relației, apare o întrebare frumoasă la care e bine să reflectăm. Cum vreau să vorbesc cu tine, așa încât să protejez relația noastră? Știu, e greu, dar nu sări peste partea aceasta. Eu sunt aici și tu ești acolo și felul în care ne simțim acum și trăim acest moment este important. Știu că aceasta nu poate avea loc în fiecare moment de comunicare sau de conflict. Când situația se încinge, devine dificil. Dar gândește-te la această întrebare măcar din când în când și o să vezi câte lucruri se vor schimba în comunicarea ta relațională. Și dacă poți să reflectezi la această întrebare înainte să exprimi cum te simți, ce noi posibilități ți se deschid? Să-l iei pe noi în considerare nu îți diminuează cu nimic experiența. Nu trebuie să-i pui pe ceilalți înaintea ta, ci doar să pui relația pe o treaptă înaltă, aproape de tine.

Indiferent de rana cu care te identifici, poți să analizezi modurile în care stilul tău de comunicare pasiv-agresiv fie încearcă să confirme povestea rănii tale, fie încearcă să o nege? Devii pasiv-agresiv pentru că vrei să-i faci pe ceilalți să citească printre rânduri, astfel încât să nu fii nevoit să te confrunți cu ceva ce te-ar incomoda? Și poate că ai putea să reflectezi un pic și la modul în care ți-a fost modelată comunicarea în familia ta de origine și la ce impact are stilul tău de comunicare asupra felului în care interacționezi cu ceilalți în prezent?

Ține minte, tu și partenerul puteți să fiți și în aceeași echipă. De fapt, când nu sunteți unul împotriva celuilalt, când nu ești tu împotriva lui sau el împotriva ta, apropierea poate să înlocuiască îndepărtarea. Când întoarcem spatele comunicării distructive, ne oferim nouă înșine și celorlalți șansa de a fi văzuți, ascultați și înțeleși. Ne oferim nouă și celorlalți șansa de a

înțelege altfel ceea ce se întâmplă, printr-o prismă sistemică. Aceasta este o schimbare minunată care duce către conectare.

Stabilizează-te

Am discutat anterior cazul lui Miyako și al lui Jin. Jin avea o rană legată de siguranță. Cu toate că încă nu ai prea multe informații despre mediul din care provine Miyako, îți amintești că ea avea o rană legată de prioritizare. Probabil că aceasta nu te va surprinde, având în vedere dinamica lor și dorința ei ca Jin să acorde o importanță mai mare logodnei și căsătoriei.

— În unele zile, Miyako are capul pe umeri, și în altele e foarte insistentă când vine vorba de viitorul nostru. Eu credeam că am hotărât că vom face acest pas împreună.

Jin era supărat din cauza conversațiilor pe care le aveau în afara ședințelor de terapie și din cauza conflictelor la care ajungeau.

— Miyako, știi deja despre ce vorbește Jin, nu-i așa? am întrebat.

— Da, este supărat că vreau să mă asigur că ne ținem de cuvânt și punem în practică lucrurile pe care le-am discutat.

Jin a intervenit:

— Nu este deloc adevărat. Nu mă supără că vorbim despre calea pe care să o urmăm împreună, mă supără felul în care vorbești cu mine. Mă supără că, în unele zile, pari atât de rezonabilă, iar apoi, în altele, nu mă lași în pace și urli la mine, îmi spui că trebuie să trec peste rana mea legată de siguranță și o batjocorești. Iar în alte zile, mă ignori complet. Asta nu este în regulă.

Miyako adoptase un stil de comunicare dezorganizat. În trecut, i se întâmpla să comunice ceva într-o zi și cu totul altceva în ziua următoare. Însă acum

trecea de la un stil de comunicare la altul, vorbind cu grijă și atenție într-o zi, devenind agresivă în alta, pentru ca în ziua următoare să devină pasiv-agresivă. Aceasta nu îl făcea pe Jin să se simtă în siguranță. Eu însă voiam să înțeleg mai multe despre felul în care se simțea Miyako.

În copilărie, Miyako a fost unicul copil al unor părinți care erau amândoi foarte ocupați. Părinții ei munceau din greu. Au investit o mare parte din energia și timpul lor în muncă și nu le rămânea timp pentru Miyako. De asemenea, tatăl ei era un parior înrăit și timpul liber și-l petrecea cu dependența sa.

Când câștiga bani, era blând, iubitor și tandru. Obișnuia să-i cumpere ceva frumos lui Miyako și era în al nouălea cer. O ruga să-i vorbească despre cum a fost ziua ei și era curios în legătură cu noutățile din viața lui Miyako. Însă când pierdea bani, era furios și inabordabil. Îi spunea fetei să-l lase în pace și să nu îl deranjeze, enervându-se deseori foarte tare din cauza dorinței ei de apropiere. Ea fugea apoi la mama ei pentru consolare, dar aceasta era prea ocupată pentru a se îngriji de nevoile emoționale ale lui Miyako.

Știam aceste lucruri despre copilăria ei, așa că aveam senzația că stilul dezorganizat de comunicare al lui Miyako era o reluare a ceea ce trăise ea în copilărie. Miyako a rămas cu o rană legată de prioritizarea sa și folosea toate stilurile de comunicare pe care le cunoștea pentru a-i forța pe ceilalți să îi acorde importanță.

Cu toate că nu există o unică modalitate prin care comunică persoanele cu răni legate de prioritizare, este de așteptat ca o persoană care-și dorește să i se acorde importanță să încerce tot ce-i stă în putință pentru a obține rezultatul dorit. Dacă am un comportament evitant, atunci mi se va acorda prioritate? Dacă sunt agresivă, va funcționa? Dar dacă sunt calmă, rece și liniștită? Nici acum? Bun, haide s-o luăm de la capăt.

Miyako le-a încercat pe toate cu Jin. Și deși ei făceau niște progrese, acestea nu veneau în ritmul care i-ar fi convenit ei. Cu toate că munceam din greu pentru a îmbunătăți relația de cuplu, rana lui Miyako legată de prioritizare se activa, iar în încercările ei de a comunica, ea arunca de fapt

lucrurile în aer, ca să vadă care rezistă. Această metodă nu numai că nu funcționa, ci, pe deasupra, îi activa rana lui Jin legată de siguranță. Tentativele dezorganizate ale lui Miyako de a comunica cu el nu îl făceau decât să se închidă tot mai mult în sine, în încercarea de a se feri de haos și amenințări; era de fapt o experiență pe care o cunoștea mult prea bine.

Uneori, în timpul terapiei, când ajungi la rădăcina unei probleme, atunci procesarea încetinește. Începem să dezgropăm ceva ce era ascuns de multă vreme și, în cele din urmă, ne trebuie un timp considerabil mai lung pentru a lucra cu individul sau cuplul respectiv (chiar dacă părea că vom găsi un răspuns în doar câteva săptămâni). Fără îndoială că poate fi frustrant, dar este mult mai bine să iei o decizie în baza unei imagini de ansamblu, și nu a unei imagini fragmentare.

— Ritmul cu care avansăm în terapie te obligă să-ți mai amâni planurile, nu-i așa?

Întrebarea era pentru Miyako.

Ea dat din cap.

Am înțeles frustrarea lui Miyako, dar i-am reamintit și de ce am ales în mod intenționat să o luăm mai încet.

— Miyako, ce încerci să-i comunici lui Jin, de fapt? am întrebat eu.

A tăcut preț de o clipă și apoi și-a ridicat privirea înspre mine.

— Sincer, nici măcar nu știu.

Părea pierdută.

— În regulă, am zis eu. Ce ai dori să îți comunice Jin?

— Că sunt prioritară pentru el, că această relație contează pentru el, a răspuns ea prompt. Doar că el nu îmi arată asta.

— Nu îți arată asta sau nu îți arată asta suficient de repede? am întrebat eu.

Îmi dădeam seama că nu îi plăcea întrebarea, dar a acceptat să răspundă.

— Bănuiesc că nu se întâmplă suficient de repede.

Am pus această întrebare pentru că lucram cu Jin și Miyako de ceva vreme și știam că Jin chiar o trata în mod prioritar pe Miyako. El se străduia să ajungă în punctul în care să-i propună să se logodească, dar voia ca lucrurile să evolueze într-o manieră firească. El nu voia să o ceară hodoronc-tronc în căsătorie și să termine odată povestea. El voia să o ceară în căsătorie ca urmare a iubirii profunde, a dorinței, a respectului și a devotamentului reciproc. El era foarte aproape de momentul acela, doar că rana lui Miyako legată de prioritizare se activa în momentele în care vedea că alți prieteni de-ai ei se logodesc sau se căsătoresc. Ea încerca să-l forțeze pe Jin să o ceară în căsătorie, vorbindu-i cu calm și cu grijă la început. Însă, Jin simțea că nu venise încă momentul. După aceea, ea devenea agresivă, iar când nu funcționa nici asta, devenea pasiv-agresivă.

Am remarcat de față cu ea că stilul ei dezorganizat de comunicare era la fel ca al tatălui ei.

— Ai mai observat vreodată la cineva genul acesta de comunicare? am întrebat eu.

Miyako și-a lăsat puțin bărbia în jos și a început să plângă.

— Vai de mine…

A făcut o pauză pentru a încerca să se adune, dar lacrimile continuau să curgă. În cele din urmă, ea și-a întors privirea direct către Jin.

— Îmi pare atât de rău. Știu cum e și nu vreau să treci niciodată prin așa ceva. Îmi dau seama că, atunci când mi-e teamă și mă simt nesigură, încerc să fac tot ce îmi stă în putință ca să îmi acorzi mai multă atenție.

— Dar, Miyako, eu te tratez în mod prioritar. Te iubesc. Mă entuziasmează să mă gândesc la viitorul nostru împreună. Vreau doar ca relația noastră să evolueze într-un mod care să fie stabil și sănătos pentru amândoi.

Jin o spunea din tot sufletul. Miyako era speriată. Ea nu voia să fie păcălită și dezamăgită. Cu toate acestea, în loc să își exteriorizeze fricile, astfel încât amândoi să se exprime în mod deschis, ea le comunica printr-un stil care genera haos, separare și multă îndoială. Era ceva ce cunoștea mult prea bine din copilărie.

Noi am ținut cont de rănile amândurora în timpul acelei ședințe, cu un ochi pe rana legată de siguranță (Jin) și cu un ochi pe rana legată de prioritizare (Miyako). Amândoi trebuiau să explice cu claritate ceea ce își doreau unul de la celălalt. Era de dorit să se exprime limpede și pe un ton calm, stabilizat. Deoarece amândoi erau conștienți de propriile lor răni originare și de cele ale celuilalt, au început să observe reactivitatea din interiorul lor și reactivitatea din celălalt. Apoi, în locul lor au pus curiozitatea. Era impresionant să privești acest proces.

Curiozitatea lor a deschis foarte multe conversații noi pentru ei. Erau hotărâți să comunice în moduri sincere, vulnerabile și transparente. Bineînțeles că mai aveau momente de conflict și distanțare, dar ceea ce au construit împreună a fost solid și amândoi se simțeau încrezători în viitor. Când își spuneau „da“ reciproc, puteau într-adevăr să aibă încredere unul în altul. Aceasta a fost victoria lor. Oricine poate să spună „da“, dar să simți acel sentiment de încredere profundă constituie o diferență colosală. Una care l-a făcut pe Jin să se simtă în siguranță și care a făcut-o pe Miyako să simtă că este prioritizată.

Poți să te gândești la cum să rămâi stabil când comunici? De asemenea, ce te-a împiedicat să faci asta în trecut? Poți să te concentrezi pe ceea ce dorești să spui, mai degrabă decât să lași discuția să devină dezorganizată sau haotică? Ține minte că primul lucru pe care trebuie să-l clarifici este ceea ce dorești să spui de fapt. Ce încerci să îi comunici celuilalt? La început, acesta a fost un lucru cu care Miyako se lupta. Dacă îți este greu să identifici asta, următoarea întrebare pe care i-am pus-o ar putea să te ajute și pe tine să deblochezi anumite lucruri. Ce speri că îți va comunica celălalt? Asta ar putea să te ducă puțin mai aproape de a-ți satisface nevoia ta emoțională?

Dacă ai putea să înlocuiești stilul de comunicare dezorganizat cu o vulnerabilitate și o claritate stabile și, în același timp, să rămâi blând, sincer și direct, care ar fi propoziția pe care ai dori să o împărtășești cu celălalt și ce ai dori să auzi în schimb?

Scopul este să fim în relații în care să ne respectăm pe noi înșine și pe ceilalți prin faptul că rămânem stabili și constanți în comunicarea noastră. Să reușim să ne facem vocea auzită chiar dacă tremură reprezintă o victorie majoră. De asemenea, să reușești să faci asta, în timp ce cântărești impactul cuvintelor tale asupra celeilalte persoane este o dovadă frumoasă de respect și de dragoste.

Clarifică ceea ce vrei să spui: calea de urmat

După cum ți-ai dat deja seama, oricare tip de rană poate să corespundă oricărui stil de comunicare. O persoană cu o rană legată de siguranță, cum ar fi Ally, va comunica pasiv pentru a evita conflictele, dar alte persoane cu o rană legată de siguranță ar putea să devină agresive, deoarece aceasta este singura modalitate prin care consideră că pot să se protejeze. Poate că gândesc ceva de tipul: Dacă devin mai mare, mai zgomotos și mai agresiv decât adversarul meu, atunci voi fi protejat. O persoană cu o rană legată de apartenență, cum ar fi Trish, ar putea să comunice pasiv, și nu agresiv, în funcție de modul în care percepe mediul din jurul său. Dacă să aparții de un grup îți cere să ai un aer relaxat, atunci comunicarea pasivă pare potrivită. S-ar putea să observi că folosești un anumit stil de comunicare cu o persoană și un alt stil cu cealaltă. Totodată, cel mai mult mi-aș dori să începi să observi încotro o apuci când rana ta este atacată, când încerci să o protejezi și când vrei să fii văzut, ascultat și înțeles.

Doresc să explorăm împreună câteva aspecte. Gândește-te la o relație particulară în care comunicarea a fost întreruptă. Concentrează-te pe o singură relație deocamdată, dar vei putea să parcurgi acest exercițiu ori de câte ori dorești. Vreau să te gândești la stilul de comunicare pe care l-ai folosit atunci când s-a ivit cearta cu acea persoană și, pentru moment, doar să îl identifici. Devii pasiv sau agresiv față de această persoană? Observi că interacționezi într-un stil pasiv-agresiv cu ea sau ai un stil de comunicare dezorganizat, în care le combini pe toate trei? Cum încearcă să te protejeze acel stil de comunicare?

După aceea, aș dori să îți acorzi un moment pentru a identifica stilul de comunicare care exista în sistemul tău familial din copilărie. Stilul tău de comunicare actual reprezintă o repetiție a celui pe care l-ai observat sau pe care l-ai trăit atunci sau se află în opoziție cu acesta? Îți mai amintești cât de util a fost pentru Trish să conștientizeze că alesese calea opoziției? Acum, fii atent la sentimentele tale pentru a observa dacă nu cumva și tu încerci să faci ceva asemănător.

Aruncând o privire mai atentă asupra relației pe care ai ales să te concentrezi, poți să identifici care rană se activează atunci când comunicarea este întreruptă? Și cum te împiedică acea rană să ai parte de o comunicare clară și directă? Această întrebare legată de constrângerile comunicării este extrem de importantă. Dacă Ally ar răspunde la această întrebare, ar putea să se concentreze asupra relației sale cu mama sa și să recunoască faptul că rana ei legată de siguranță se activează și devine un obstacol împotriva comunicării clare și directe. Ea simte că, dacă este directă, va fi întâmpinată de atitudini defensive și manipulare. Dacă ar răspunde Veronica, ea s-ar concentra pe felul în care își tratează partenerul și ar spune că rana legată de valoarea sa este un obstacol în comunicare. Pentru că ea tot încearcă să găsească o dovadă de devotament prin testarea oamenilor, mai degrabă decât prin discuția deschisă.

Este minunat să devenim conștienți de aceste aspecte, dar procesul de vindecare nu se termină aici. Această conștientizare trebuie folosită pentru a începe să-ți formulezi nevoile și să le comunici în mod clar. Trecerea de la reactivitatea emoțională la comunicarea clară, afectuoasă și directă este

scopul nostru. Ce încerci să spui de fapt? După cum am arătat mai devreme în acest capitol, înainte să spui ceva, sarcina ta este să-ți clarifici ceea ce dorești să transmiți, iar pentru a face asta, trebuie să cauți mai în profunzime. Știu că sunt multe lucruri de care trebuie să ții cont și ai putea să simți că sunt prea multe de analizat și de procesat înainte să începi să vorbești, dar suntem aproape de finalul cursei, așa că, dacă vrei să reușești să faci schimbări semnificative în viața ta, trebuie să depui un pic de efort.

Adevărul este că acesta este și motivul pentru care faci întregul travaliu de procesare și vindecare. E adevărat, chiar sunt multe de făcut în momentul în care te afli în mijlocul unei discuții aprinse sau al unui conflict. Și e destul de greu să te scuzi în timpul unui conflict și să scoți cartea aceasta, ca să începi să parcurgi pașii. Imaginează-ți cum ar arăta această situație! Așadar, începe să muncești chiar din acest moment. Suflecă-ți mânecile și continuă să descoperi mai multe despre tine însuți, despre rănile tale, despre conflictele tale și despre stilurile tale de comunicare. Dă voie nevoilor tale să devină clare pentru tine. Cu cât te cunoști mai bine, cu atât va fi mai ușor să parcurgi pașii de care va fi nevoie.

Libertatea ta

Cu ani în urmă, am citit un text al Shondei Rhimes, impresionanta producătoare, scenaristă și scriitoare, care pentru mine a rezumat perfect de ce este atât de importantă comunicarea. Iată ce a spus ea: „Nu contează cât de grea este conversația, știu că dincolo de acea conversație găsesc liniștea. Cunoașterea. Un răspuns primit. Un caracter dezvăluit.
Armistițiile se conturează. Neînțelegerile sunt rezolvate. Libertatea de regăsește dincolo de câmpul de bătălie al unei discuții dificile. Și, cu cât conversația este mai dificilă, cu atât este mai mare libertatea“[40]. Dincolo de o discuție dificilă se află răspunsuri, se află posibilitatea de a găsi calea de urmat în viitor și, după cum spune Rhimes, vei găsi libertatea. Însă trebuie să subliniez un aspect aici. Libertatea despre care vorbește ea necesită

conștientizare din partea ta. Nu există prea multă libertate dacă ești pasiv, agresiv, pasiv-agresiv sau dezorganizat în comunicarea ta. Nu există prea multă libertate dacă porți o discuție dificilă și rănile tale activate te țin sub control și sunt pregătite să meargă la luptă. Tocmai acest lucru, dragi prieteni, vă va ține ostatici. Libertatea se află dincolo de câmpul plin de discuții dificile și e câștigată atunci când alegi să interacționezi diferit.

Libertatea lui Ally se afla de cealaltă parte a discuției deschise pe care refuzase să o inițieze cu bărbatul cu care ieșea la întâlniri de tatonare. Libertatea lui Trish presupunea ca ea să-și asume responsabilitatea stilul ei de comunicare prin care credea să se protejează, când, de fapt, îi respingea pe ceilalți. Libertatea Veronicăi presupunea ca ea să înceteze să mai fie pasiv-agresivă și să-și folosească vocea pentru a-și comunica suferința. De asemenea, Miyako și Jin au descoperit tot mai multă libertate de fiecare dată când au purtat o discuție dificilă prin care și-au dezvăluit reciproc mai multe elemente din poveștile lor de viață.

Discuțiile dificile nu aduc întotdeauna rezultatele sau concluziile pe care ți le dorești, dar ele îți oferă întotdeauna ceva neprețuit. A ieși victorios în urma unei astfel de dispute nu înseamnă neapărat că te-ai făcut ascultat, dar poate să însemne că te-ai respectat pe tine însuți. Victoria s-ar putea să nu însemne neapărat că partenerul cu care flirtai decide să aveți o relație mai profundă, dar poate să însemne că ai fost deschis și că ți-ai exprimat sentimentele, ceva ce faci doar rareori. Victoria s-ar putea să nu însemne că prietenii tăi pe care i-ai îndepărtat sunt gata să se apropie iar de tine, dar poate să însemne că ți-ai asumat și ți-ai cerut scuze pentru ceva ce ai ignorat în trecut. Faci aceste schimbări în stilul tău de comunicare pentru a te respecta pe tine și pentru a-i respecta mai mult și pe ceilalți. Devii mai liber, pentru că alegi să nu fii controlat de problemele din trecut care îți stăpâneau viața. Tu ești cel care controlează situația, nu uita asta niciodată.

---

[39] Alexandra H. Solomon, Loving Bravely: 20 Lessons of Self-Discovery to Help You Get the Love You Want (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2017), p. 134.

[40] Shonda Rhimes, Anul lui DA (București: Curtea Veche, 2019).

10.

Limitele

În cea mai mare parte a vieții mele, n-am prea știut cum să trasez limitele. Probabil că aceasta nu te va mira, dar, ca să fie foarte clar, precizez următorul lucru: să te prefaci că ești o femeie care nu are niciun fel de nevoie nu este rețeta perfectă pentru a impune limite sănătoase. Eu mi-am menținut o imagine de persoană „calmă și detașată“ prin faptul că mă prefăceam că sunt de acord cu orice. Eram convinsă că dacă voi trasa o limită, aceasta va însemna că partenerul mă va părăsi sau că îmi voi dezamăgi sau supăra prietenele. Asta era intolerabil pentru mine. Voiam să-mi păstrez relațiile cu orice preț, chiar cu prețul stării mele de bine. Eu voiam să păstrez legătura cu unii oameni chiar dacă aceasta însemna că mă dezamăgesc pe mine însămi sau mă suprasolicit. A avea „conexiuni“ era un colac de salvare pentru mine și, cât timp mă asiguram că ceilalți sunt mulțumiți cu mine în toate relațiile mele, credeam că sunt în siguranță.

Există un vers din poemul în proză „Invitație“ al scriitoarei canadiene Oriah, care sună în felul următor: „Vreau să știu doar dacă poți să dezamăgești pe altcineva, pentru a rămâne sincer cu tine însuți“[41]. Îmi amintesc de prima dată când am citit acest poem și am dat peste această frază. M-au năpădit lacrimile. Vreau să știu doar dacă poți să dezamăgești pe altcineva, pentru a rămâne sincer cu tine însuți.

Of. Eu nu trăiam deloc în felul acesta. Eu mă dezamăgeam pe mine, mai degrabă decât să dezamăgesc pe altcineva, mă temeam că voi pierde legătura cu ceilalți, chiar dacă la urma urmei, legătura aceea era una falsă. Mi-era teamă să-i dezamăgesc pe oameni, pentru că în copilărie am fost împărțită între doi părinți divorțați — și orice făceam, unul din ei urma întotdeauna să fie dezamăgit de mine. Am văzut suferința, durerea și haosul pe care l-a creat această situație.

Dacă îți mai amintești, părinții mei au trecut printr-un proces de divorț care a durat nouă ani. Când aveam doar șapte ani, mi s-a cerut să discut cu judecătorul într-un birou. Judecătorul mi-a spus: „Salut, Vienna, îți voi pune niște întrebări în legătură cu părinții tăi. Conversația dintre noi doi va fi înregistrată și ambii tăi părinți vor primi câte o copie a înregistrării“. După aceea, el m-a întrebat cu care dintre părinții mei îmi plăcea mai mult să trăiesc, ce casă preferam și unde mă simțeam cel mai comod. Cu toate acestea, singurul lucru la care mă gândeam atunci era: Părinții mei îmi vor auzi răspunsurile. Cum pot să fac în așa fel încât să nu îl rănesc sau dezamăgesc pe niciunul din ei?

În fond, întrebarea care mi se punea era: O alegi pe mama ta sau îl alegi pe tatăl tău? Nu mi-am dat seama că a treia variantă era: Ce ar însemna să te alegi pe tine însăți? Faptul că această abordare părea atunci în regulă mă uluiește și, din nefericire, limitele oribile pe care le trasasem ca urmare a rănii mele legate de siguranță au fost doar exacerbate. Să fim înțeleși: nu este treaba copilului să impună limite sănătoase. Este întotdeauna responsabilitatea adulților să creeze un mediu în care să existe limite sănătoase. Cu toate acestea, în absența unor granițe sănătoase, am învățat să apăr sentimentele altora, în loc să devin curioasă cu privire la ce simțeam eu.

Când adulții din jurul tău nu au limite sănătoase, crești într-un mediu care te învață să nu ai nici tu limite sănătoase. Să te alegi pe tine însuți pare prea incomod, prea nefamiliar, prea egoist. În ciuda faptului că unii susțin această idee, să ai limite sănătoase nu înseamnă să fii egoist. Ele implică să te iubești și să ai grijă de tine însuți, într-adevăr… Dar ele implică și respectul față de ceilalți. Cei cu limite sănătoase sunt deschiși față de persoanele în care au încredere. Ei nu se destăinuie în mod excesiv, pun preț pe propriile lor opinii, lasă loc celorlalți, comunică într-o manieră clară și directă, îndrăznesc să spună „nu“, iar atunci când sunt și ei refuzați, nu o iau personal și își respectă principiile.

După cum spune prietena și colega mea, Nedra Glover Tawwab: „Limitele au menirea de a menține relațiile“[42]. Ele sunt o linie invizibilă între tine și tot ce nu ești tu. Este ca un sistem de filtrare invizibil pentru relațiile tale, care te ajută să separi ceea ce este în regulă de ceea ce nu îți face bine. Ele te ajută să ai reguli, așteptări și condiții clare într-o relație, astfel încât să te simți apropiat și legat de celălalt, dar totodată în siguranță, protejat și

respectat. Limitele te ajută să îi înveți pe ceilalți cum vrei să fii tratat, ce este admisibil și ce este inadmisibil și te ajută să fii în acord cu tine însuți atunci când spui „da“ sau „nu“, astfel încât ranchiuna, epuizarea psihică, frustrarea și furia să nu preia controlul.

În majoritatea scenariilor, vrem să stabilim limite sănătoase, dar trebuie să recunosc de la bun început că există într-adevăr momente în care să te protejezi pe tine însuți devine prioritar. Dacă te afli într-o dinamică abuzivă, dacă nu ești în siguranță, să treci peste limitele tale ar putea să fie tocmai ceea ce îți salvează viața sau te menține în siguranță. Ceea ce descriu în acest capitol se referă la momentele în care te simți în siguranță în mediul tău.

Două tipuri de limite nesănătoase

Când am clienți care au nevoie de ajutor pentru a impune niște limite, ei se încadrează aproape întotdeauna într-una din două tabere: cei cu limite prea poroase și cei cu limite prea rigide. Amândouă variantele sunt nesănătoase din motive diferite, așa că haide să le examinăm pe rând.

Limitele poroase

Ador maniera în care definește limitele Alexandra Solomon în cartea sa, Loving Bravely.[43] Prima categorie, „limitele poroase“, se referă la modul în care obișnuiam eu să interacționez cu ceilalți. Eu eram un exemplu pentru limitele poroase. Voiam să mulțumesc pe toată lumea, mi-era teamă să-i dezamăgesc pe ceilalți, nu puteam să refuz pe nimeni și voiam să mă asigur că toți sunt mulțumiți de mine. Deseori, persoanele cu limite poroase se luptă cu codependența, împărtășesc prea mult din viața lor intimă, caută tot timpul validare și, deseori, acceptă să fie prost tratați doar pentru a rămâne în grațiile cuiva. Limitele poroase sunt ca un gard dărăpănat. Structura acelui gard se află în continuare în jurul casei tale, dar lemnul putrezește, are găuri mari în el, iar poarta atârnă din balamale, fără lacăt. Oricine poate să intre și să iasă după cum poftește.

De regulă, persoanele cu limite poroase evită să își repare gardul, pentru că acest gest reprezintă un risc și o amenințare. Ele se tem că nu vor mai fi plăcute, că-i vor supăra sau dezamăgi pe ceilalți. De asemenea, le vine greu să reacționeze atunci când alții dau vina pe ele, căci se tem că dacă vor lua atitudine, îi vor respinge pe ceilalți sau vor fi considerate dificile. Poate că ai o prietenă care nu acceptă niciodată să fie refuzată și poate faci mereu ceea ce dorește ea, pentru a evita conflictele. De asemenea, poate că răspunzi de fiecare dată când te sună mama ta, indiferent unde te afli sau ce faci, doar ca să eviți certurile cu ea. Vei descoperi cum să lucrezi la asta mai târziu, dar, deocamdată, poți să începi să observi în care dintre relațiile din viața ta ai astfel de limite poroase.

Limitele rigide

Pe de altă parte, o persoană cu limite rigide nu caută să mulțumească pe toată lumea. Aceasta tinde să evite intimitatea și apropierea. Acesteia probabil că îi este greu să se deschidă sau să ceară ajutor; îi este greu să aibă încredere în ceilalți. Cei cu limite rigide își protejează viața privată, evită vulnerabilitatea și ar putea să aibă reguli stricte care par inflexibile și nerezonabile.

Mai ții minte acel gard „poros“? Imaginează-ți acum limitele rigide ca pe un zid de beton. Acel zid de beton este atât de înalt încât nici măcar nu se vede casa de el. Nu există nicio ușă și nicio intrare. Principalul rol al acestui perete este să îi țină departe pe oameni. Nu există nicio modalitate de a înfiripa vreo legătură.

Îi mai ții minte pe Mark și pe Troy? Zidul de piatră al lui Mark este un exemplu de limită rigidă. El a construit acel zid înalt de beton, încât Troy nu mai putea să dea de el, să-l sune la telefon sau să afle când se întoarce acasă. Mark menținea distanța față de Troy, pentru a încerca să se protejeze de sentimentul că este criticat.

De regulă, persoanele cu limite rigide evită să-și dărâme zidul, pentru că există un risc și un pericol pentru ceva din interiorul lor. La baza limitelor rigide stă frica de a nu fi rănit. Persoanele cu limite rigide acordă o importanță mai mare protecției lor, pentru că experiențele lor din trecut le-au învățat că, dacă dau voie cuiva să se apropie de ele sau dacă se deschid față de altcineva, vor păți ceva rău.

Cum ne împiedică rănile noastre să avem limite sănătoase

Să îți dorești ca oamenii să nu se supere pe tine, să-ți fie teamă să-i dezamăgești, să fii îngrijorat că vei fi rănit și să faci tot posibilul ca să eviți să ți se întâmple ceva rău sunt motive foarte convingătoare pentru a evita limitele sănătoase. Cu toate acestea, motivul adevărat pentru care eviți limitele sănătoase este faptul că rana ta este activată.

Observi cât de greu poate să fie să îți respecți limitele (sau să le respecți pe ale celorlalți) când scopul tău este să îți conservi cu orice preț valoarea, apartenența, prioritizarea, încrederea sau siguranța? Reflectează la aceasta preț de o clipă.

• Imaginează-ți că, de mai multe ori la rând, un prieten de-al tău anulează în ultimul moment o întâlnire între voi. Cu toate acestea, pentru că rana ta legată de apartenență este activată și ai învățat că cea mai bună modalitate de a aparține este să fii cât mai drăguț cu putință, nu îi explici niciodată cât de lipsit de respect ți se pare acel gest repetat.

• Sau imaginează-ți că o prietenă îți spune că este epuizată și că are nevoie de niște odihnă, dar, pentru că rana ta legată de prioritizare este stăpână pe tine, nu accepți să fii refuzat/ă, pentru a evita sentimentul că nu ești important/ă. Așa că îi spui că ratează o noapte grozavă și că vei fi supărat/ă pe ea dacă nu vine în oraș.

• Sau imaginează-ți că persoana cu care ieși la întâlniri îți tot cere să te deschizi și să vorbești despre felul în care te simți, dar, ultima dată când te-ai deschis față de un partener, acesta s-a despărțit de tine. Rana ta legată de siguranță este stăpână pe tine, așa că menții o limită rigidă, crezând că așa te protejezi mai bine.

Toate acestea sunt de fapt niște încălcări ale unor limite, sunt gesturi pe care le-ai învățat prin ceea ce ai văzut, prin ceea ce ai trăit sau prin așteptările pe care le aveau ceilalți de la tine.

Când rănile tale sunt active, șansele de a avea limite poroase sau rigide cresc. În ce fel te împiedică rana ta activă să te ții de niște limite sănătoase? Haideți să căutăm în interiorul nostru preț de o clipă.

• Rana mea este _____.

• Modul prin care protejez această rană constă în faptul că îmi consider limitele mele (poroase sau rigide) ca fiind _____.

• Soluția rapidă pe care o pun în practică este să _____.

• Impactul pe care aceasta o are asupra celuilalt rezidă în aceea că _____.

Cum împiedică legăturile inautentice comunicarea și respectarea limitelor

Îmi dădeam seama că ceva nu este în regulă doar văzând privirea lui Ally.

— Totul este în regulă? am întrebat eu. Cum merg lucrurile în relația ta?

Relația încă era în faza sa inițială, dar nu mai discutaserăm despre ea de câteva săptămâni.

— Este în regulă. Cred că el este pe cale să-și piardă interesul. Nu sunt sigură ce se întâmplă, dar, la ultimele noastre întâlniri, el a întârziat cam treizeci de minute de fiecare dată. Mi se pare jenant că stau și-l aștept de una singură la bar.

— Of, Ally, îmi pare rău. Îmi dau seama cât de incomod trebuie să fie și înțeleg de ce te întrebi ce se petrece. Ai vorbit cu el despre asta?

— Nu, nu vreau să-i spun nimic despre asta, pentru că nu vreau să-l supăr. Îmi fac griji că dacă voi spune ceva, o să se lase cu ceartă și apoi se va despărți de mine.

Pentru Ally, păstrarea relației cu Mike era mai importantă decât comunicarea faptului că trebuia să se producă o schimbare. Ea nu voia să riște să piardă relația, așa că se tortura pe sine și prefera să ignore acele comportamente inadecvate. Prefer ca timpul meu să nu fie respectat în loc să risc ca relația mea să se termine. Ea alegea să conserve relația, în loc să stabilească o limită sănătoasă.

Pentru Ally, era mai sigur să țină în sinea ei supărarea și să se poarte de parcă totul era în regulă, mai degrabă decât să traseze o limită sănătoasă și să riște să provoace un conflict, rupând eventual acea legătură. Ea a învățat acest lucru din relația cu mama sa, în copilărie, și l-a văzut pe tatăl ei făcând același lucru. Ea prefera să treacă unele lucruri cu vederea, mai degrabă decât să inițieze un conflict.

— Ally, îți încalcă o limită. Observi asta? am întrebat eu.

— Da, dar are motive întemeiate. Într-o seară, a trebuit să rămână până târziu la muncă. Altă dată, a trebuit să-și scoată câinele afară înainte să vină și, într-o altă zi, l-a sunat mama lui și avea nevoie s-o ajute cu ceva. Putem eu să-i spun că acele lucruri nu erau așa de urgente?

Ally căuta orice fel de scuză pentru a evita să impună o limită. Toate acele pretexte puteau să fie adevărate, dar aceasta nu schimba faptul că Ally tot trebuia să îi comunice care sunt limitele ei. Rămânea la latitudinea lui Mike să își gestioneze timpul mai bine. Rămânea la latitudinea lui Mike să comunice din timp sau să își organizeze ziua în așa fel încât să ajungă la timp. Poate că trebuia să stabilească întâlnirea cu treizeci de minute mai târziu, ca să nu o facă pe Ally să aștepte. Era sarcina lui Mike să găsească o soluție pentru aceste probleme. Bineînțeles că, uneori, munca ne reține, bineînțeles că trebuie să mergem și cu câinii în parc și bineînțeles că este în regulă să îți ajuți familia. Nu asta este problema. Ally trebuia să treacă de la limitele sale poroase (Vreau să am o legătură cu tine cu orice preț) la limite sănătoase dacă voia să aibă parte de o conexiune autentică.

Ally știa deja că evită să fixeze o limită sănătoasă. Însă, plecând de aici, voiam să înțeleagă ce intenționa ea, de fapt, prin faptul că își păstra limita poroasă. „Despre ce crezi că este vorba?“, am întrebat-o eu.

Ally se asigura în acest fel că Mike nu se va supăra pe ea și nu o va părăsi. Aceasta devenise o prioritate pentru ea; felul în care era tratată nu era așa de important.

Pe măsură ce ne-am îndreptat spre fixarea unor limite sănătoase, am avertizat-o pe Ally că aceste întârzieri ar putea să fie și un semnal de alarmă pentru rana ei legată de siguranță. Când ceva este nefamiliar pentru noi, inițial ne destabilizează destul de mult. Cu toate acestea, obiectiv vorbind, fixarea unei limite sănătoase rămâne un lucru bun. Ally a perceput acest gest de întărire a limitelor drept un lucru nou. Și lucrurile noi sunt nefamiliare. Lucrurile noi sunt nesigure și pot să pară riscante. Ea nu avea nicio dovadă că fixarea unei limite sănătoase poate să funcționeze, așa că nu era de mirare că evita să o facă.

Trecerea de la o limită poroasă la o graniță sănătoasă îi cerea lui Ally să rișste să piardă ceea ce, la urma urmei, era o legătură inautentică; dar miza și mai importantă era alta: să se respecte pe sine. Limitele sănătoase presupuneau ca Ally să-i comunice lui Mike impactul pe care îl aveau întârzierile sale de la întâlnirile lor, cu toate că ea știa că el are intenții bune. Limitele sănătoase presupuneau ca Ally să aibă curajul de a face un pas către consolidarea stimei de sine, respectându-l totodată și pe Mike.

Cu toate că rana lui Ally privind siguranța o îndemna să își țină gura, prefăcându-se că totul este în regulă ca să nu riște să piardă relația, vindecarea ei presupunea altceva. Pentru o vindecare de durată, rănile și limitele sănătoase trebuie să conlucreze.

— Cum crezi că ar putea să-i transmiți ceea ce te supără? am întrebat-o pe Ally.

— Bănuiesc că ar trebui să-i spun că înțeleg că intervin adesea tot felul de urgențe și că planurile se vor mai schimba, dar mi-ar plăcea să-mi respecte timpul, ajungând totuși la ora stabilită. Poate că aș putea chiar să-i spun că mi se pare jenant și lipsit de respect că întârzie, ce zici?

Ally tocmai exersa fixarea de limite sănătoase.

— Minunat, am spus eu. Rana ta legată de siguranță vrea să te protejeze, dar când pune stăpânire pe tine, ea nu te protejează pe tine cu adevărat, ci vrea doar să împiedice un lucru de care îți este teamă că ți se va întâmpla — și asta în defavoarea ta. Observi ce spun? Când nu menții limite sănătoase pentru tine însăți, nu ai cum să ai parte de legături autentice. Sunt momente în care te cenzurezi. Ai o legătură bazată pe ceva inautentic. Uneori, când fixezi limite sănătoase, da, se poate să și pierzi relații. Știu că este greu să te gândești la asta, dar scopul este să fii în relații care sunt deschise, autentice și care oferă o conectare autentică. Nu cred că vrei să întreții o iluzie. Asta nu te va vindeca.

Trecerea de la limitele poroase la limitele sănătoase

Dacă ai limite poroase, vreau să reflectezi la relațiile sau dinamicile din viața ta care te-au determinat să le faci mereu pe plac celorlalți. Vreau să te gândești de unde provine frica ta de a-i dezamăgi pe ceilalți sau de ce îți este atât de greu să-i refuzi. Care este povestea din spatele faptului că vrei mereu să te asiguri că toată lumea este mulțumită? Care este pricina din care ai învățat că este în regulă ca ceilalți să se poarte urât cu tine, iar tu să îți ții gura? Există o poveste în spate, crede-mă. Și plecând de la aceasta, te încurajez să parcurgi următoarele întrebări:

---

1. Care rană este protejată de limita ta poroasă?

Dacă Ally ar

1. Rana mea

2. Ce te temi că se va întâmpla dacă o înlocuiești cu o limită sănătoasă?	2. Că partene
3. De ce îți amintește acel sentiment de frică?	3. De întâmpl
4. Pe ce alegi să pui accentul sau pe cine prioritizezi prin păstrarea limitei poroase?	4. Pun accent
5. Stabilește de ce ai nevoie pentru a te respecta pe tine însuți și pentru a te simți în siguranță.	5. Îmi doresc
6. Stabilește de ce are nevoie celălalt, din punctul tău de vedere, pentru a-l face să se simtă respectat.	6. Cred că M
7. Comunică limita.	7. Mike, chia

Ghicește ce se întâmplă dacă Ally rămâne cu limitele ei poroase? Ea se blochează într-un ciclu în care repetă primele trei întrebări la nesfârșit. Rana ei legată de siguranță o împiedică să fixeze o limită sănătoasă, pentru că frica ei legată de ceea ce ar putea să provoace acea limită sănătoasă îi amintește de ceva din trecutul ei. Observi acest cerc vicios? Frica o face să păstreze limita ei poroasă și ea se învârte în același cerc. La fel ca tine.

Limitele sănătoase îți cer să faci un pas înspre necunoscut. Da, știu că este greu, pentru că am trecut și eu prin asta. Cu toate acestea, o faptă curajoasă poate să-ți schimbe cursul vieții.

Actul meu de curaj

Eu vorbesc despre limite atât din experiența personală, cât și ca urmare a formării mele profesionale. A fost nevoie de un moment semnificativ în viața mea pentru a face trecerea de la limitele poroase la limitele sănătoase. Când aveam în jur de treizeci de ani, ieșeam la întâlniri cu o persoană despre care credeam că este „alesul“, dar, la puțin timp după ce am început să ieșim, fosta lui iubită voia să fie iarăși împreună cu el. El era derutat și stresat și chiar nu știa ce să facă. Eu încă mă mai aflam în faza mea de „tipă calmă și relaxată“, așa că i-am spus că are tot timpul din lume să ia o decizie, că înțeleg cât de greu trebuie să fie pentru el și că îl voi sprijini cu plăcere, indiferent ce decizie va lua. Dacă sunt super-relaxată, va dori să fie cu mine, nu-i așa? Ceva de genul aceasta.

Cu toate acestea, într-o zi, în timpul unei discuții cu o prietenă, mi-am dat seama că repetam rolul pe care îl avusesem în copilărie. Eu mă prefăceam că îmi convine ceva ce, de fapt, nu îmi convenea. El și fosta lui iubită se vedeau din nou și purtau discuții pentru a-și da seama dacă se vor împăca, iar eu (încă eram iubita lui pe atunci!) mă prefăceam că nu mă afectează deloc. Să nu fii prea dificilă, să nu ai nevoi, altfel ar putea să te părăsească. În acea zi, totul a devenit foarte limpede. Mă săturasem de rolul acela și nu mai avem de gând să mă prefac.

Îmi amintesc cuvintele pe care i le-am spus acelui partener, îmi amintesc limita sănătoasă pe care am fixat-o în acea seară, după toate acele săptămâni ambigue. L-am sunat și i-am spus emoționată: „Nu îmi convine ceea ce faci, iar felul în care tratezi această situație denotă lipsă de respect. Este umilitor pentru mine. Tu crezi că acum ai de ales între mine și ea, dar de fapt trebuie să te alegi pe tine însuți și nu cred că vei reuși să faci asta. Ca să simplificăm lucrurile, eu mă voi retrage, deci nu mai sunt o opțiune pentru tine“.

Am terminat relația cu el în acea seară și nu am mai vorbit niciodată cu el. Nici măcar o singură dată. Am plâns timp de luni întregi — sau așa mi s-a părut atunci. A fost oribil. Acel bărbat era o persoană cu care credeam că am un viitor, dar în momentul în care am înțeles cum rana mea legată de propria valoare mă împiedica să am limite sănătoase, ei bine, în acel moment am înțeles că dusesem prea departe rolul din familia mea de origine. Ce s-a întâmplat în acea relație a fost cel mai mare semnal de alarmă din câte am avut vreodată. Dacă ar fi trebuit să răspund la întrebările de mai sus, iată cum ar fi sunat răspunsurile:

---

1. Care rană este protejată de limita ta poroasă?
2. Ce te temi că se va întâmpla dacă o înlocuiești cu o limită sănătoasă?
3. De ce îți amintește acel sentiment de frică?
4. Pe ce alegi să pui accentul sau pe cine prioritizezi prin păstrarea limitei poroase?
5. Stabilește de ce ai nevoie pentru a te respecta pe tine însuți și pentru a te simți în siguranță.
6. Stabilește de ce are nevoie celălalt din punctul tău de vedere, pentru a-l cinsti și pentru a-l face să se simtă respec

7. Comunică limita.

Care va fi actul tău de curaj când vine vorba despre limite? Relația cu rana ta este vitală. Odată ce ai ales să fixezi o limită sănătoasă, trebuie să fii martorul rănii tale și să o recunoști, astfel încât să știe că îți asumi un risc. Totuși, există o diferență între un risc intenționat, asumat și calculat, și un risc imprudent. Sarcina ta este să îți asumi primul tip de risc.

Știi deja foarte multe despre rana ta. Știi deja foarte multe despre motivele pentru care ai limite poroase și cum te-au protejat acele limite de lucrurile pe care îți este greu să le înfrunți. Cu toate acestea, vreau să te gândești la o limită sănătoasă, care să înlocuiască limita aceea poroasă. Aș vrea să o faci în mod deliberat și cu chibzuință. Aș vrea să vezi clar riscul pe care ți-l asumi, dar îmi doresc și să îmi spui de ce este important pentru tine să îți asumi acel risc.

• Limita mea poroasă este _____.

• Vreau să comunic printr-o limită sănătoasă, care sună în felul următor: _____.

• Riscul pe care mi-l asum este _____.

• Totuși, îmi asum acest risc, pentru că _____.

• Indiferent de rezultat, acest act de curaj sprijină vindecarea rănii mele originare prin faptul că _____.

Te descurci minunat. Caută un moment pentru a înlocui limita ta poroasă cu o limită sănătoasă. Dacă reușești să o identifici într-un moment tensionat, incredibil! Dacă nu poți s-o găsești decât după aceea, vezi care ar fi putut să fie acea limită sănătoasă. Poate că poți chiar să anticipezi cu ce persoană vei tinde să funcționezi după limitele poroase. Gândește în perspectivă, formulează o posibilă limită sănătoasă și apoi încearcă să o implementezi când va veni momentul potrivit.

Trecerea de la limitele rigide la limitele sănătoase

Tatăl lui Tony a abuzat-o fizic pe mama sa până când, într-o zi, Tony a devenit suficient de puternic pentru a-l pune la pământ. El a evitat relațiile intime toată viața sa din frica de a nu pierde iubirea și apropierea celorlalți, așa cum se întâmplase cu mama sa, când aceasta s-a disociat de realitate, ca urmare a abuzurilor suferite.

Cu câteva luni în urmă, Tony întâlnise pe cineva și mi-a povestit cât de mult îi plăcea acea femeie. Ea era deșteaptă și interesantă, el era foarte atras de ea, iar ea era, la rându-i, atrasă de el.

— Am ieșit la câteva întâlniri care au fost plăcute, a spus el cu timiditate.

— Cum sună conversațiile dintre voi doi? am întrebat eu.

— Păi, ea vorbește cel mai mult și îmi pune foarte multe întrebări legate de mine. Uneori mi se pare copleșitor.

— Sună de parcă își dorește să te cunoască. Cum te simți în privința asta?

Tony era conștient că îi era greu să se apropie de oameni. El ridicase un zid în jurul inimii sale și nu le dădea voie decât cu mare greutate celorlalți să pătrundă înăuntru și să-l cunoască mai bine. De asemenea, evita să-i cunoască

mai bine pe ceilalți, punând rareori întrebări. Era bine păzit. Paznicul acela era acolo dintr-un motiv bine întemeiat, dar îl împiedica să aibă parte de relații, apropiere și vindecare.

— Sincer să fiu, mi se pare dificil. Mi se pare greu. Mă simt irascibil chiar și atunci când îmi pune întrebări legate de familia mea, dar bănuiesc că, pentru că am lucrat împreună, știu că doar îmi atinge rana.

Aceasta era o conștientizare incredibilă din partea lui Tony. Eram impresionată de capacitatea lui de a fi atent la sentimentele sale și de a deveni un observator al propriei sale persoane.

— Cum crezi că te-ai simți dacă te-ai deschide puțin? am întrebat eu.

— Probabil aș simți că-mi vine să mor, a spus el. Totuși, cred că trebuie să încerc. Nu vreau să rămân în spatele acestor pereți pentru totdeauna. Știu că nu mă voi apropia de nimeni dacă nu dărâm zidul. Și că nu voi iubi pe nimeni niciodată. Nu voi avea niciodată parte de o legătură autentică. Nu voi avea niciodată parte de o relație. Sau, dacă o voi face, voi fi întotdeauna o dezamăgire pentru celălalt. Dacă aș rămâne așa, ar fi de parcă tatăl meu ar câștiga. E puțin ciudat, dar mi se pare că, din anumite puncte de vedere, faptul că dărâm acești pereți înseamnă și că iau atitudine. E ca și cum aș zice: ai luat ceva de la mama mea, dar nu vei lua asta și de la mine. Are sens ce spun? a întrebat el.

Într-adevăr, avea sens. Ceea ce spunea Tony era un lucru profund. Să iasă din spatele acelui zid în mod intenționat făcea parte din vindecarea sa. Ieșirea din spatele acelor pereți era propriul său mod de a impune o limită față de tatăl său. Nu îți voi da voie să mă privezi de iubire și de apropiere. Nu îți voi da voie să mă împiedici să acord prioritate relațiilor mele sau deschiderii față de ceilalți. Am parcurs aceleași întrebări împreună:

1. Care rană este protejată de limita ta rigidă?

2. Ce te temi că se va întâmpla dacă o înlocuiești cu o limită sănătoasă?

3. De ce îți amintește acel sentiment de frică?

4. Pe ce alegi să pui accentul sau pe cine prioritizezi prin păstrarea limitei rigide?

5. Stabilește de ce ai nevoie pentru a te respecta pe tine însuți și pentru a te simți în siguranță.

6. Stabilește de ce are nevoie celălalt din punctul tău de vedere, pentru a-l cinsti și pentru a-l face să se simtă respectat.

7. Elimină limita rigidă când simți că ești în siguranță.

El a răspuns prompt. „Limita rigidă încearcă să-mi protejeze rana legată de siguranță. Îmi este teamă că, dacă mă deschid și o las pe ea să între în lumea mea, atunci sentimentele mele vor deveni mai puternice și, după aceea, ar putea să mă părăsească și voi avea inima frântă. Îmi amintește de ceea ce s-a întâmplat cu mama mea. Aleg să pun accentul pe a mă proteja de posibilitatea de a suferi. Cu toate acestea, trebuie să-mi asum riscul de a iubi. Ea are nevoie ca eu să mă deschid. De asemenea, eliminarea în condiții de siguranță a limitei rigide înseamnă că voi încerca mai întâi să-i împărtășesc doar mici lucruri, pentru a vedea cum reacționează. Abia după aceea, poate o să mă deschid ceva mai mult.“

Trecerea de la limitele rigide la limitele sănătoase este o schimbare treptată. Scopul este să facem pași mici înspre deschidere, înspre a ne destăinui față de o persoană în care avem încredere.

În discuțiile despre limite, aud doar rareori să se vorbească despre cele rigide (accentul cade de obicei pe cele poroase). Majoritatea memelor de pe rețelele sociale cu privire la acest subiect tind să se refere la fixarea limitelor și spun foarte puține despre eliminarea limitelor prea rigide. Cu toate acestea, eliminarea limitelor este la fel de

importantă. Aceasta reprezintă, de asemenea, un act de curaj. Această trecere de la limitele rigide la limitele sănătoase nu îți va cere să deschizi ușa larg. Tony nu avea de gând să își împărtășească toată povestea vieții sale pe parcursul unei singure discuții și nici să spună tot ce avea pe suflet și să își dea jos toată armura emoțională. Această schimbare urma să fie una treptată.

Când începi să elimini o limită rigidă, fă-o încet, puțin câte puțin. Ține minte că limitele sănătoase acordă în continuare importanță protecției, însă ele nu așază protecția mai presus de apropiere. Scopul lui Tony a fost să-și dea seama care sunt proporțiile potrivite între protecție și apropiere. Dacă începi să demolezi un zid, ai dreptul să demolezi cinci la sută din el și să vezi cum te simți. Dacă începi să construiești un gard puternic, ai dreptul să construiești zece la sută din el și să vezi ce fel de protecție îți oferă. Nu trebuie să îți demolezi zidul și nici nu trebuie să construiești un fort în jurul tău.

Nu există o rețetă perfectă pentru aceasta, dar îți recomand să începi împărtășind un singur lucru cu o persoană în care ai într-adevăr încredere și să vezi ce urmează, înainte să te deschizi mai mult sau să încerci să te destăinui și față de alte persoane. Urmează calea mai ușoară: împărtășește ceva care nu ține chiar așa de mult de miezul ființei tale. Ar putea fi o destăinuire despre ceva mai puțin vital pentru tine, așa încât, în cazul unui răspuns negativ din partea celeilalte persoane, să nu te simți complet destabilizat.

Limitele nesănătoase te urcă într-un carusel care se învârte la nesfârșit și în care vindecarea nu poate să apară. Ai putea să observi că ai o predispoziție către limitele poroase sau că tinzi spre limite rigide, dar ai putea să observi, de asemenea, că alternezi între cele două sau că folosești anumite tipuri de limite doar cu anumite persoane. Stilul nostru de a impune limite poate să varieze în funcție de persoană. Indiferent ce observi în legătură cu tine și cu relațiile tale, este momentul să părăsești cercul vicios, să renunți la ideea că există soluții rapide și să implementezi încet-încet limitele care îi vor arăta rănii tale că valoarea, apartenența, prioritizarea, încrederea și siguranța ta nu au dreptul să-ți ceară să duci o viață lipsită de protecție sau să ai relații inautentice. Ai tot dreptul să te simți în siguranță și să ai relații autentice cu ceilalți în cadrul unor dinamici sănătoase; ceilalți nu numai că te vor sprijini, ci se vor bucura de aceste lucruri alături de tine.

[41] Oriah, The Invitation (San Francisco: Harper, 1999), p. 2.

[42] Nedra Glover Tawwab (@nedratawwab), „Set Boundaries, Find Peace“, Instagram Live, 8 martie, 2022, https://www.instagram.com/tv/Ca2rtM0lwKl/.

[43] Alexandra H. Solomon, „Establish Healthy Boundaries“, în Loving Bravely: 20 Lessons of Self-Discovery to Help You Get the Love You Want (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2017), p. 48.

Partea a IV-a:

Regăsirea de sine

11.

Cum să facem schimbări de durată

Pe măsură ce ne găsim parteneri de cuplu, ne păstrăm prieteniile și devenim părinți, observăm cu siguranță modurile în care reînviem rănile pe care le-am trăit în copilărie. Rănile părinților noștri devin rănile noastre, care, ulterior, devin rănile copiilor noștri. Acest proces este normal, dar nu este inevitabil. Întreruperea acestui tipar (sau, cel puțin, recunoașterea lui) reprezintă travaliul descris în cartea de față — și o muncă ce ține o viață întreagă. Poți să îți făurești o nouă cale de urmat. Cu toate acestea, cheia către aceasta este înțelegerea poveștilor tale originare și luarea de hotărâri conștiente legate de cum să integrezi aceste cunoștințe și cum să înaintezi către un nou viitor. În caz contrar, cei doi demoni gemeni (repetiția și opoziția) vor fi în continuare stăpânii tăi.

Când descriu aceste tipare (repetiția și opoziția) clienților mei, îi rog să vizualizeze mișcările unui pendul. Mulți dintre noi trec de la o extremă la cealaltă, repetând aceleași tipare sau zbătându-se împotriva lor la nesfârșit, fără să conștientizeze ce se întâmplă. Însă atunci când te legeni dintr-o parte în cealaltă, nu ești stăpân pe situație, ci în tine domnește haosul. Asta nu e viață. Există totuși și o altă cale: integrarea acelor răni care nu-ți dau pace.

Integrarea este punctul central al pendulului, unde sfera se oprește din mișcarea ei necontrolată. Integrarea stă în spațiul dintre cele două extreme. Acesta este locul în care poți să ai parte de pace, calm și liniște. Pentru a ajunge la integrare, trebuie să îți cunoști rănile originare, să petreci timp cu suferința ta și să procesezi mesajele pe care le-ai primit și semnificația din spatele lor.

Integrarea este procedeul prin care aduci împreună diversele fragmente ale sinelui. Și prin care potrivești exteriorul cu ceea ce este în interior. Deciziile tale se aliniază cu adevărul tău și cu ceea ce este autentic pentru tine. Modul în care te porți și-i tratezi pe oameni este în acord cu sinele tău

autentic, și nu cu sinele tău rănit. În loc să te lași stăpânit de frică, nesiguranță sau răni originare nevindecate, poți să acționezi în moduri care te sprijină în atingerea scopurilor tale.

Și ar mai fi niște vești bune: schimbarea chiar poate să aibă loc. Nu am nevoie de studii ca să susțin asta. Știu asta pentru că am avut onoarea de a lucra zi de zi cu persoane care mi-au arătat acest lucru. Totuși, am constatat că acest fapt este dovedit și de neuroplasticitate, de capacitatea creierului de a se schimba. Cu toate că această reconfigurare neuronală este mai simplă când suntem mai tineri, ea este disponibilă și pentru noi, ca adulți.[44] Studiile au arătat că neuroplasticitatea este îmbunătățită atunci când facem zilnic exerciții fizice,[45] stimulând fluxul de sânge către creier, dar și când învățăm lucruri noi și suntem atenți.[46] De aceea, faptul că rămânem deschiși și curioși pe măsură ce depunem acest efort ne schimbă viața în mod considerabil.

Dacă încă mai ești aici, înseamnă că ești în plină schimbare. Pe tot parcursul acestei cărți, a fost nevoie să rămâi deschis. Te-ai privit pe tine însuți, cu poveștile, convingerile și trăirile tale; și te-ai văzut printr-o prismă nouă. Ai recunoscut fapte despre tine însuți, care poate că nu au fost ușor de recunoscut și ai admis partea ta de responsabilitate pentru tiparele tale nesănătoase. Tu, prietene, depui un efort care îți schimbă viața, crede-mă pe cuvânt!

Probabil că ți-ai dat deja seama că tu ești singura persoană responsabilă pentru schimbarea ta. Tu poți să alegi cum să reacționezi în timpul conflictelor, cum să comunici și ce limite să stabilești și să elimini. Felul în care răspund ceilalți la asta nu este sub controlul tău și, dacă aștepți tot timpul ca ei să facă primul pas, s-ar putea să ai foarte mult de așteptat.

N-aș vrea să subestimezi volumul de muncă necesar. Habitudinile relaționale la care tot revii de decenii întregi sunt automate. Ele așteaptă doar momentul în care nu ești pe fază, momentul în care te uiți în altă parte, pentru a repeta aceleași tipare învechite. Înainte să-ți fi dat seama, te-ai întors la aceeași reacție, la același conflict și la același stil de comunicare pasiv-agresiv. Acesta este motivul pentru care poți să citești o carte ca

aceasta, să rezolvi exercițiile, să dai din cap parcurgând capitolele, să ai propriile tale momente de oftat (rezonând puternic cu cele descrise de mine) și, peste doar câteva săptămâni, să revii iar la modul cel vechi, la tiparul tău automat moștenit din copilărie.

Poate fi frustrant, știu.

Cu toate acestea, este în regulă dacă se mai întâmplă și așa. Vreau să îți reamintesc faptul că nu te vei transforma peste noapte. Integrarea necesită o atitudine, dar este și un proces. Nu va avea loc totul deodată, ci puțin câte puțin, bucățică cu bucățică. Vei exersa o mică schimbare din nou și din nou. Apoi, alta și alta. Iar acele schimbări mici produc schimbări mai mari. Aceasta îmi reamintește de vorbele lui Lionel Messi, fotbalistul argentinian considerat a fi unul din cei mai buni jucători din toate timpurile. El a spus: „Încep antrenamentele devreme și plec târziu, an de an. Am avut nevoie de 17 ani și 114 zile pentru a avea succes peste noapte“. Dacă îți fixezi obiective irealizabile, fără să fi exersat lucrurile mici, vei avea senzația că eșuezi și îți vei pierde încrederea în tine. Victoriile tale sunt un proces continuu.

Să faci munca aceasta este esențial nu numai pentru îmbunătățirea calității relațiilor tale, dar și pentru starea ta de sănătate generală. Știm că adulții care se află în relații satisfăcătoare sunt mai sănătoși din punct de vedere fizic și emoțional decât cei aflați în relații disfuncționale.[47] Cu toate acestea, nu este vorba doar de relații. Unul dintre cele mai îndelungate studii psihologice, realizat la Universitatea Harvard, arată că persoanele cele mai satisfăcute de relațiile lor la 50 de ani, indiferent de tipul de relație, au rămas cele mai sănătoase persoane și la vârsta de 80 de ani.[48] George Vaillant, psihiatrul de la Harvard care a coordonat studiul din 1972 până în 2004, a afirmat că există doi factori de bază: „Primul este iubirea. Celălalt este găsirea unei modalități de adaptare la viață, dar care să nu îndepărteze iubirea“[49]. Uau. Acest rezultat ar trebui să te motiveze pentru a face loc iubirii și pentru a recunoaște ce anume te îndepărtează de ea sau ce anume o împiedică să se manifeste.

Cum să faci loc pentru iubirea autentică? Cum să faci loc pentru apropiere? Cum poți să creezi spațiu pentru intimitate în siguranță? Și cum pui capăt

implicării în situații care împiedică toate aceste lucruri? Ai făcut deja o treabă minunată explorând aceste întrebări și știi că rănile tale originare necicatrizate au un rol important de jucat în dezvoltarea ta.

Indiferent dacă conștientizezi sau nu acest fapt, ai început deja procesul de a face loc iubirii autentice, apropierii și intimității în relațiile, prieteniile și legăturile tale familiale. Și aceasta, prin simplul fapt că ai luat în mâini această carte și i-ai explorat paginile. Cu toate acestea, dacă dorești să faci o schimbare care să țină, trebuie să te dedici unei practici de o viață.

Spun asta nu pentru a te intimida. Din contră, eu consider că nu poți găsi și implementa soluții peste noapte. Ceea ce îți spun este că ai întreaga ta viață la dispoziție pentru a găsi o rezolvare. Ai întreaga ta viață la dispoziție pentru a deveni tot mai conștient în momentele-cheie și pentru a reacționa într-o manieră diferită, pentru a-ți dezvolta autoreglarea afectivă și pentru a face față conflictelor, având diverse obiective în minte. Aceasta se va întâmpla în momentul în care recunoști faptul că ești pasiv-agresiv și alegi să te oprești și să comunici într-o altă manieră. Aceasta se va întâmpla atunci când îți asumi responsabilitatea față de care ceva pentru care, în mod normal, ai fi adoptat o atitudine defensivă. De asemenea, aceasta se va întâmpla în clipa în care îți vei reaminti că autenticitatea este mai importantă decât să ai pe cineva lângă tine care să-ți valideze lipsa de autenticitate.

De asemenea, menționez că procesul de a deveni mai conștient merită din plin. Conștientizarea fără asumarea de responsabilități înseamnă doar cunoaștere. Nu te poți baza doar pe cunoștințele tale pentru a duce o viață plină de autenticitate, de pace și calm. Conștientizarea asumată înseamnă înțelepciune. Acesta este locul în care are loc dezvoltarea ta. Integrarea nu poate să aibă loc fără înțelepciune.

Trăiește-ți viața într-un mod autentic

Dacă ți-ai făcut un obicei din a renunța la autenticitate în favoarea ataşamentului sau chiar şi dacă te poți neautentic doar din când în când, atunci o parte din acest proces va fi să-ți redobândești autenticitatea. Aceasta nu este o sarcină uşoară într-o lume care îți cere constant să prioritizezi orice altceva în afară de sinele tău autentic, dar este o provocare ce merită acceptată. Această provocare presupune să îți dezvolți încrederea în propria ta valoare, apartenență, prioritate, siguranță şi stimă de sine, mai degrabă decât să crezi că trebuie să schimbi cine ești pentru a primi aceste lucruri de la ceilalți.

Deseori, familiile noastre originare sunt locul în care ne întâlnim cu primele forme ale abandonării de sine. Din câte ştii, poate exista multă presiune explicită şi implicită ca să renunți la ceea ce ești, ca să-ți abandonezi sau trădezi sinele autentic, în principiu, pentru a avea grijă de altcineva. Uneori, aceasta se întâmplă în sens aproape literal, iar alteori această îngrijire a altuia se manifestă prin faptul că te schimbi pe tine însuți, ca să existe mai puțină irascibilitate, furie, stres sau dezamăgire din partea adulților din casă. Cu toate acestea, sarcina ta nu a fost niciodată să gestionezi trăirile emoționale ale celorlalți, ci a fost întotdeauna responsabilitatea lor să aibă grijă de ei înşişi. Îmi pare rău dacă ai fost nevoit să faci aceste lucruri pentru ei sau dacă ai fost obligat să faci echilibristică atunci când erai în preajma lor. Cu toate acestea, în prezent, ești stăpân pe viața ta. Ca să fim înțeleşi, nu sugerez să nu ai grijă de ceilalți, ci sugerez să nu iei asupra ta povara de a procesa emoțiile lor, ajungând să uiți de tine şi de autenticitatea ta. Reflectează la asta preț de o clipă.

Să îți folosești autenticitatea ca ghid presupune ca tu să încetezi să te mai schimbi în funcție de ceea ce vor ceilalți de la tine. Va trebui să încetezi să repeți ceea ce ai învățat să faci cu mult timp în urmă şi să-ți concentrezi atenția asupra autenticității tale. Fă o pauză pentru a reflecta la modurile în care te schimbi în prezent în funcție de așteptările celorlalți, pentru a fi ales, acceptat, validat sau iubit. Ți-ai pus vreodată vreuna din următoarele întrebări: Cine trebuie să fiu pentru a o convinge pe această persoană să îşi dorească să fie cu mine, să rămână cu mine, să mă iubească, să mă aleagă

sau să mă prioritizeze? Simți că trebuie să disimulezi? Te concentrezi mai mult pe ceea ce crezi că își dorește celălalt să fii, în loc să te concentrezi pe ceea ce ești tu cu adevărat? Poate să pară neliniștitor să îți pui aceste întrebări și să răspunzi la ele. Însă răspunsurile (sau, uneori, doar întrebările în sine) vor dezvălui comportamente învățate pe care le-ai adoptat cu ani în urmă pentru a supraviețui și a te asigura că nevoile tale vor fi satisfăcute; doar că aceste comportamente nu mai sunt necesare acum. Ceea ce era cândva necesar pentru a crea un sentiment de valoare sau de apartenență, pentru a ți se acorda prioritate sau pentru a obține încredere sau siguranță ar putea să fie astăzi tocmai acel ceva care te împiedică să ai relațiile pe care ți le dorești. Aceasta este o parte importantă din munca ta: să descoperi ceea ce îți dorești și ai vrea să păstrezi și să începi să te descotorosești de ceea ce nu îți mai este de folos.

Bineînțeles că vrem să existe cineva care să ne dorească, să rămână cu noi, să ne iubească și să ne aleagă. Doar că modalitățile pe care le-am învățat de a obține aceste lucruri ne fac viața mai dificilă. De fapt, dacă disimulezi pentru a fi iubit, nu vei ști niciodată dacă ceea ce primești se datorează adevăratului tău sine sau celui pe care ai învățat să îl prezinți. Singura modalitate de a avea încredere în ceea ce ți se oferă este să fii tu însuți. Acest gând poate că nu este revoluționar, dar are o forță nemaipomenită.

Vreau să fie limpede: să te alegi pe tine însuți nu înseamnă să fii egoist. Să te alegi pe tine însuți înseamnă să fii capabil să rămâi cu capul sus și să spui care este adevărul tău, fără să-ți trădezi esența de dragul celorlalți. Lucrul acesta este greu. Foarte, foarte greu, mai ales atunci când consecința este că ești judecat, umilit, respins sau chiar renegat. Cu toate acestea, când ajungi în acest loc al autenticității, o senzație de calm te va cuprinde; și vei avea revelația unui adevăr dificil, dar eliberator: De fapt, este în regulă dacă nu ești de acord cu mine, dacă mă critici sau chiar și dacă mă batjocorești. Știu că, în cazul meu, poziția mea este adevărată și, mulțumită acestui fapt, mă simt liber, pentru că îmi aparțin mine însumi. Uau. „Sinele suveran“ ia naștere; nu este ceva ce se întâmplă automat.

Când renunți la autenticitate în favoarea atașamentului, aceasta va scoate la iveală o rană. Tu îți dezvălui dorința ca rana ta să fie alinată temporar de

către ceilalți. Frica ta de a nu aparține este alinată atunci când spui ceva ce nu crezi cu adevărat, doar pentru a te integra în grup. Frica ta de a nu fi demn de iubire este alinată când te prefaci că îți convin lucruri care nu îți sunt pe plac, doar ca să nu îți superi partenerul. Îți „externalizezi“ alinarea suferinței, în loc să te ocupi tu însuți de rana ta și să-ți oferi alinare permanentă.

Este important să te înconjori cu cât mai multe persoane care să nu îți ceară să renunți la autenticitate. Bineînțeles că realitatea ta s-ar putea să arate altfel deocamdată, dar, cu timpul, aceasta este schimbarea înspre care țintești. De asemenea, ține cont de faptul că, uneori, persoana din preajma ta care îți cere cel mai mult să fii lipsit de autenticitate ești chiar tu. (A trebuit să las și câteva surprize pentru final.) Ai putea să identifici cu blândețe care persoană din viața ta îți cere să fii altceva decât ești de fapt? De asemenea, ai putea să explorezi o clipă ceea ce câștigi prin faptul că renunți la autenticitate?

Tot ce ai făcut până acum, urmând sfaturile din această carte, te-a condus înspre acest moment. Dacă încă pare dificil să te lași ghidat de autenticitate, atunci aceasta îți arată că rana ta încă este prea dureroasă. În loc să devii frustrat, ideal ar fi să rămâi curios. În adâncul tău, vei ști întotdeauna ceea ce e de știut. Poate că va fi nevoie să înveți să descifrezi semnalele pe care ți le trimite corpul tău, căci el îți dezvăluie constant informații noi.

Cu toate acestea, dacă ești pregătit să dai o șansă autenticității, atunci un loc în care să începi este identificarea părții din viața ta în care nu reușești să fii tu însuți. Să fie atunci când îți dorești să te integrezi într-un colectiv? Când vrei să aparții unui grup? Când vorbești cu un părinte? Cu unul din prietenii tăi? La o întâlnire amoroasă? Am muncit din greu pentru a ne identifica rănile originare, dar acum trebuie să îți scanezi relațiile și mediul pentru a descoperi unde ți se cere să fii lipsit de autenticitate. Deocamdată, alege o relație și gândește-te la felul în care renunți la autenticitate în favoarea sentimentelor de valoare, apartenență, prioritate, siguranță sau încredere. Te prefaci că îți place ceva în timpul unei întâlniri (deși nu-ți place acel lucru) doar ca să îl impresionezi pe celălalt? Ești de acord să faci

ceva care te-a făcut întotdeauna să te simți incomod, doar ca să nu îți superi familia? Observă cum acționezi în realitate.

Provocarea mea pentru tine este să înlocuiești un moment inautentic din viața ta cu un moment autentic. Asumă-ți riscul. Încearcă să o faci când miza nu este mare și observă cum te simți. Observă momentele în care ești tentat sau alegi să nu fii autentic, apoi reflectează la acele clipe când ai un răgaz și gândește-te la ceea ce ai fi putut să faci diferit sau la cum ai fi putut să răspunzi pentru a-ți respecta sinele autentic.

A trăi autentic nu este ceva ce vei stăpâni dintr-odată, dar poți să te apropii de acest țel cu fiecare moment în care admiți faptul că ai voie să alegi între a fi autentic sau inautentic, între a prioritiza pe altcineva în defavoarea ta și a te prioritiza și respecta pe tine însuți. Încetinește suficient de mult pentru a reuși să îți dai seama că există o hotărâre de luat, una în care implementezi ceea ce ai învățat despre tine și despre ceilalți; apoi începe să exersezi, ca să faci o schimbare durabilă.

Respectă pauza

Mereu mi se părea enervant când oamenii îmi spuneau să număr până la zece înainte să răspund. Începeam cu unu și mă enervam tot mai tare în fiecare secundă. Problema era că nu aveam nici cea mai vagă idee ce să fac în acel timp. Nu știam către ce să îmi canalizez energia și cum să o folosesc într-un mod productiv și util.

Un citat bine-cunoscut atribuit psihiatrului Viktor Frankl, un supraviețuitor al Holocaustului, sună cam așa: „Între stimul și răspuns există un spațiu. În acel spațiu stă puterea noastră de a alege cum răspundem. În răspunsul nostru, stă abilitatea de a crește și tot acolo se află și libertatea noastră“. Cu toate că există cu certitudine lucruri care te pot împiedica să iei decizia sănătoasă (mai ales pentru cei care trec prin traume sau traume complexe),

acel interval despre care vorbește Frankl este acolo — este locul unde învățăm să respectăm pauza.

Pauza este atunci când observi că o rană se activează. Pauza este acolo unde alegi să te ocupi de propria reglare afectivă, plimbându-te, ascultând muzică liniștitoare, mișcându-ți corpul, respirând cu atenție sau cerând o îmbrățișare de la o persoană în care ai încredere. Pauza este atunci când îți amintești ceea ce știi despre tiparul în care te afli. Pauza este atunci când începi să îți pui întrebări, cum ar fi: Ce îmi este familiar în legătură cu asta? Care este povestea originară pentru asta? Cum răspund de obicei? Ce oportunitate se află înaintea mea? Ce pot să îmi ofer mie însumi acum, care să mă vindece? sau Care este schimbarea pe care pot să o fac pentru a ieși din acest ciclu?

Pauza este locul în care conștientizarea găsește un loc pentru a-și face apariția. De asemenea, acum că ai citit această carte, știi unde să cauți. Începând cu acest moment, știi că reactivitatea ta afectivă indică un loc care încă este dureros. În loc să inițiezi o ceartă și să te regăsești în același cerc vicios, ai posibilitatea de a deveni curios în legătură cu tine însuți. Pauza îți oferă spațiul necesar pentru a te îngriji de răni, a identifica orginea lor, de a fi martor, a face doliu și, în cele din urmă, a pivota.

Nu vei reuși să faci toate acestea într-o clipă. Totuși, poate că vei reuși să spui că ai nevoie de un moment pentru a procesa situația de unul singur, poate că vei reuși să alegi să asculți fără să iști un conflict, și, în cele din urmă, vei fi capabil să explici ce sentimente îți trezește cealaltă persoană, aprofundând astfel relația.

Îți mai amintești de ultima neînțelegere sau ceartă pe care ai avut-o? Nu contează cu cine a fost, doar adu-o în prim-plan. Îți mai amintești ce te-a provocat și cum ai reacționat? Acum, te-aș ruga să îți imaginezi momentul dinaintea reacției tale. Prefă-te că iei o telecomandă și că apeși literalmente pe butonul de pauză; acum vezi imaginea oprită în fața ta — exact asta vreau să faci. Acum, vreau să observi, să inspectezi și să analizezi acea imagine fixă. Ce observi? Ce se întâmplă? Cine este supărat și cum ți-ai dat seama că este supărat? Ce trădează limbajul corpului tău? Dar al său? Și

acum, în acest moment în care filmul e pus „pe pauză“, vreau să te gândești la ceea ce ai fi dorit să faci în acea situație. Având în vedere tot ce știi în prezent despre rănile tale, ce ai dori să îți oferi în acea pauză? Cum poți să ai grijă de tine însuți cu afecțiune și să te respecți? Te-aș încuraja să reflectezi la aceasta. Poți să scrii un jurnal, poți să îți închizi ochii și să treci prin întregul proces și poți chiar să alegi să împărtășești aceste gânduri cu altcineva.

Cu cât respecți mai mult pauza, cu atât vei deveni mai abil. De asemenea, îți reamintesc că, de obicei, exersarea pauzei are efect atunci când nu ești efectiv în miezul problemei. Este posibil să nu sesizezi oportunitatea pentru acea pauză atunci când ești înfierbântat. Sau poate o sesizezi, dar n-ai timp de așa ceva sau crezi că nu ai o perspectivă suficient de largă când ești în mijlocul conflictului. Poți să îți întărești acest mușchi ulterior. Și deseori va fi nevoie să o faci.

Privește în urmă la certurile și separările tale, la reactivitatea ta și reflectează la următoarele întrebări: Dacă aș fi putut să respect pauza, ce aș fi descoperit despre mine însumi? Ce rană aș fi observat că se activează? Reacția mea corespunde cu circumstanțele din fața mea, cu ce se întâmplă în acest moment? Și în ce alt mod aș putea să reacționez de o manieră vindecătoare?

Cu cât respecți mai mult pauza, cu cât cinstești mai mult spațiul dintre stimul și răspuns, după cum sugerează Frankl, cu atât poți să te îndrepți mai repede înspre schimbările pe care ți le dorești pentru tine și pentru relațiile tale. Această posibilitate se află în acest spațiu în care ai de ales între a-ți oferi pacea sau a trece printr-o suferință familiară. Când începem să învățăm să folosim acest spațiu în mod corespunzător, el ne împinge către vindecarea și eliberarea noastră.

Pace versus suferință

Datorită muncii mele de o viață, am descoperit că majorității oamenilor nu le face plăcere să sufere. Probabil că este valabil și pentru tine. Și bănuiesc că, dacă citești această carte, probabil că ești interesat să îți reduci suferința și durerea cât mai aproape de minimum.

Când am învățat să respect pauza, una din cele mai utile întrebări pe care m-am obișnuit să mi le pun a fost: Ceea ce urmează să spun sau să fac mă va conduce către pace sau mă va conduce către suferință? Însă, înainte să ne adâncim prea mult în răspunsul tău, trebuie să îți clarifici cum definești pacea și suferința. Ce înseamnă aceste cuvinte pentru tine? Ce senzație provoacă în corpul tău?

Adevărul este că decizia ta de a obține o stare de împăcare s-ar putea să nu ți se pară întotdeauna ușoară. De fapt, suferința poate să pară a fi calea mai facilă, una lipsită de tensiune sau de divergențe în acest moment. Gândește-te așa: dacă să dai o importanță mai mare păcii înseamnă să alegi să fii autentic, dar totodată înseamnă că vei fi respins, atunci decizia aceea poate să pară destul de neplăcută și de incomodă pentru tine. Asta face ca munca noastră să fie complicată. Însă nu ne referim aici la schimbările pe termen scurt, ci ne referim la direcția în care vrem să ne îndreptăm pe termen lung. Haide să formulăm această întrebare într-o manieră și mai precisă: Ceea ce urmează să fac sau să spun mă va conduce către suferință sau către pace, în contextul vindecării rănii mele originare și al atingerii obiectivelor mele de dezvoltare?

Poate că nu vei ști să alegi întotdeauna pacea, și nu suferința. De fapt, haide să ne fixăm standarde foarte scăzute. Dacă, la început, poți să aduci un gram de conștientizare în deciziile tale, aceasta va fi deja o victorie majoră. Deciziile care îți susțin vindecarea vor întâmpina și rezistențe. Acest lucru este previzibil.

Însă, la un moment dat, vei înlocui suferința cu pacea, chiar și când pare dificil, incomod și neplăcut. Cheia este să te asculți pe tine însuți și să identifici ce vrei mai exact și de ce o faci. Te vei simți suficient de puternic să înfrunți disconfortul, pentru că a reacționa diferit și a-ți asuma

responsabilitatea pentru vindecare sunt acte de stimă de sine și de iubire de sine.

Iubirea de sine

La ce te gândești, când auzi sintagma iubire de sine? Eu obișnuiam să o confund cu grija de sine. Credeam că iubirea de sine înseamnă doar să mă bucur de câte un masaj sau de câte o baie cu spumă, să mă plimb în natură sau să fac lucruri pentru a mă remonta. Categoric, și aceasta poate fi o parte a iubirii de sine, dar, când mi-am făcut timp pentru a reflecta la cum aș defini-o, am ajuns la următoarea formulă: iubirea de sine este intersecția dintre compasiune și blândețe față de sine, dintre responsabilitate, asumare și răspundere de sine. Acestea nu pot funcționa independent. Nu poți să te iubești pe tine însuți, fără să te vezi ca pe o ființă umană imperfectă, care are dreptul să facă greșeli. Trebuie să ai și un dram de blândețe față de tine însuți. Totodată, nu poți să te iubești pe tine însuți dacă eviți să îți asumi răspunderea. Nu poți să te iubești pe tine însuți dacă te ferești să-ți asumi responsabilitatea.

Ești o ființă complicată, la fel ca mine. Ești imperfect și vrednic. Vei face greșeli, îi vei lăsa baltă pe unii și îi vei dezamăgi pe alții, dar vei fi în continuare o ființă umană valoroasă. Însă, a fi complicat înseamnă și a-ți asuma responsabilitatea. Când faci greșeli, când lași baltă pe cineva și îl dezamăgești, când îi rănești pe ceilalți, să îți asumi responsabilitatea și vina este unul dintre lucrurile cele mai pline de dragoste pe care poți să le oferi nu doar celorlalți, ci și ție. Când eviți să-ți asumi răspunderea, îți spui ție însuți că valoarea, apartenența, prioritatea, siguranța și încrederea încă sunt strâns legate de faptul de a fi perfect. Când eviți să-ți asumi responsabilitatea, înveți că nu e posibil să faci greșeli omenești și, în același timp, să fii iubit.

În practica ta de integrare, vei avea nevoie de iubire de sine. Vei da ochii cu ființa ta complicată, omenească. Poate că te vei supăra pe tine însuți sau vei deveni frustrat când te vei regăsi într-un vechi tipar. Poate că îți va fi rușine de tine însuți când vei cădea în vechiul tău comportament pe care ai muncit din greu să-l înlocuiești. Mai ales în aceste momente, va fi nevoie să îți reamintești că iubirea de sine are nevoie de amândouă: și blândețe, și răspundere. Și acceptare, și asumare. Și compasiune, și responsabilitate.

Vindecarea ta este un proces și îți cere să faci loc unei vieți profund omenești pe care o vei urma. Peste câteva decenii, vei avea parte și de acel „succes peste noapte". Capul sus. Faci cea mai frumoasă muncă din câte există; participi la propria ta vindecare.

---

[44] Mona DeKoven Fishbane, „„Healing Intergenerational Wounds: An Integrative Relational–Neurobiological Approach", Family Process 58, nr. 4 (2019): 796–818, doi: 10.1111/famp.12488.

[45] John J. Ratey și Eric Hagerman, Start! Un corp activ. Un creier sclipitor. Știința revoluționară a legăturii dintre exercițiile fizice și dezvoltarea creierului (București: Editura Herald, 2021).

[46] Norman Doidge, Creierul se transformă (Pitești: Editura Paralela 45, 2008).

[47] Janice K. Kiecolt-Glaser și Ronald Glaser, „„Psychological Stress, Telomeres, and Telomerase", Brain, Behavior, and Immunity 24, nr. 4 (2010), pp. 529–30, doi: 10.1016/j.bbi.2010.02.002.

[48] Robert Waldinger, „„What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness", înregistrare din noiembrie 2015 de la TEDx-BeaconStreet, Brookline, MA, SUA, 12:38, https://youtu.be/8KkKuTCFvzI.

[49] Melanie Curtin, „This 75-Year Harvard Study Found the 1 Secret to Leading a Fulfilling Life“, Grow (blog), 27 februarie 2017, https://www.inc.com/melanie-curtin/want-a-life-of-fulfillment-a-75-year-harvard-study-says-to-prioritize-this-one-t.html.

Concluzie

Pe măsură ce înfrunți suferința pe care ai trăit-o, te vei confrunta și cu acele moduri prin care ai contribuit la suferința altora. Poate că nu i-ai dat importanță partenerului tău. Poate că ți-ai criticat fiul. Poate că ai fost pasiv-agresiv cu prietenii tăi. Ține minte: blândețe și răspundere. Acceptare și asumare. Compasiune și responsabilitate. Nu ai nimic de câștigat din faptul că ești aspru cu tine însuți. Lasă-te ghidat de iubirea de sine.

Când devenim exagerat de preocupați de defectele noastre, emoțiile pot fi copleșitoare. Fii blând. Ține minte, ești o verigă dintr-un sistem multigenerațional. Ai fost rănit, trădat și dezamăgit și ai suferit. Totodată, ai fost și tu cineva care i-a rănit, trădat și dezamăgit pe ceilalți și care i-a făcut să sufere. Asta se întâmplă. După cum spune o zicală veche: „Oamenii răniți rănesc la rândul lor". Însă, oamenii care se vindecă ajută la vindecarea altora, de asemenea. Și chiar dacă nu poți să schimbi pe nimeni altcineva, schimbările vindecătoare pe care le faci au un ecou în sistemele din care faci parte.[50] Când faci o schimbare, ea este resimțită în tot sistemul. Poate că nu va fi plăcută, dar fără îndoială că va fi simțită.

Tu, prietene, provoci inclusiv o schimbare a sistemului. Părăsești rolurile vechi pe care nu mai trebuie să le joci. Pui sub semnul întrebării credințele, valorile și identitatea care ți-au fost inculcate de către înaintașii tăi. Începi să alegi ceea ce crezi tu de cuviință. Te îngrijești de rănile tale, îți iei un răgaz pentru a fi martorul lor și pentru a le jeli. Le oferi atenția și îngrijirea adecvate de care aveau nevoie. Ele își vor mai face simțită prezența din când în când, dar, când o vor face, vei ști ce ai de făcut.

Tu schimbi modul în care te raportezi la conflicte și creezi spațiul necesar pentru ca acest lucru să te conducă spre apropiere, vindecare și un sentiment profund al intimității dintre tine și celălalt. Tu schimbi modul în care comunici, tu înlocuiești căile vechi (ce îți întrețineau rănile) cu o

comunicare clară, directă și afectuoasă, care manifestă respect față de tine și celălalt. Îți dai voie să fixezi limite chiar dacă ți se pare incomod. Începi să elimini limitele rigide, ca să dai o șansă legăturilor interumane și apropierii. Începi să crezi că există oameni în lumea aceasta care pot să se apropie de tine, fără să profite de pe urma ta, fără să te rănească și fără să te folosească. Începi să faci toate acestea pentru că te-ai deschis și ți-ai explorat atent familia, poveștile originare și rănile originare.

Prietene, munca pe care o faci este extraordinară. Ești neînfricat și curajos; ești puterea întruchipată. Alegi să repui împreună bucăți din tine și să creezi o cale către tine însuți. Cu toate că tu și cu mine am colaborat pe parcursul acestei cărți fără să fim față în față, nu pot să-ți spun cât de mândră sunt de tine. Știu ce presupune munca pe care tocmai ai făcut-o. Tot ce te-am rugat să faci aici am făcut și eu, la rândul meu. Asta înseamnă muncă grea, și totuși tu ai depus efortul necesar.

Sper că ai învățat ceva nou despre tine însuți prin munca noastră împreună. Sper că, săpând prin poveștile tale originare, ai obținut o perspectivă nouă. Sper că te vezi pe tine însuți și pe ceilalți printr-o prismă nouă. Și, cu toate că probabil că ai început să citești cartea aceasta din perspectiva copilului devenit acum adult, poate că te-ai surprins citind-o și ca partener, prieten sau părinte. Poate că te-ai regăsit în unele din poveștile pe care le-am împărtășit în această carte, dar este posibil să fi recunoscut la fel de bine un părinte, un partener, un frate sau un prieten. Este o frumoasă dovadă a faptului că fiecare dintre noi are câte o poveste despre care majoritatea oamenilor nu știu decât foarte puțin.

Și cât de minunat este să poți să te gândești la oricine în acest fel, dar mai ales la persoanele la care ții și pe care le iubești. Să îți amintești că au fost și ele copii cândva, că au crescut într-o familie imperfectă, una care cel mai probabil a avut un impact asupra lor și care le-a lăsat răni. Există un exercițiu pe care îl oferă cercetătorul Michael Kerr[51], care ne ajută să trecem către maturitatea filială — este vorba despre perspectiva în care îi privim pe părinții noștri ca pe niște persoane reale,[52] ca pe niște indivizi de sine stătători, și nu doar ca pe „mami“ și „tati“. El îți cere „să ți-o

imaginezi pe mama ta drept fiica bunicii tale și să încerci să faci cunoștință cu ea în modul acesta“.

De asemenea, imaginează-ți cum ar fi dacă ai putea să te vezi și pe tine însuți în acest fel. Amintește-ți că, în toate momentele tale de suferință și de frustrare, este prezentă o poveste bogată, o istorie care vrea să îți atragă atenția, o narațiune cu care merită să-ți petreci un pic de timp. Sper că vei continua să îți explorezi poveștile originare. Întotdeauna mai există ceva ce ți se poate dezvălui.

---

[50] Harriet Goldhor Lerner, The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships (New York: Harper-Collins, 1985).

[51] Mona DeKoven Fishbane, „Healing Intergenerational Wounds: An integrative Relational-Neurobiological Approach“, Family Process 58, nr. 4 (2019), pp. 796-818, doi:10.111/famp.12488.

[52] James L. Framo, „The Integration of Marital Therapy with Sessions with Family of Origin“, în Handbook of Family Therapy, coord. de Alan S. Gurman și David P. Kniskern (New York: Brunner/Mazel, 1981), pp. 133–57

Mulțumiri

Scrierea acestei cărți a fost una dintre cele mai mari provocări profesionale. Cred cu tărie că, pentru a scrie despre poveștile unor persoane, despre relații și vindecare, trebuie să ai o legătură intimă atât cu propria ta poveste, cât și cu istoriile celorlalți.

Sunt extrem de recunoscătoare fiecărui om care mi-a cerut să-l însoțesc pe drumul psihoterapiei. Un mesaj pentru clienții mei actuali, dar și către foștii și viitorii clienți: am învățat atât de multe de la voi! Să vă cunosc poveștile și să fiu alături de voi prin fluxurile și refluxurile vindecării a fost cea mai mare onoare pentru mine. Vă mulțumesc că v-ați deschis și că m-ați mișcat cu poveștile voastre. O mare parte din credința mea în capacitatea de schimbare a oamenilor vine din faptul că v-am privit cum ați făcut modificări în viețile voastre — mai mici și mai mari.

Pentru profesorii, coordonatorii, consilierii, colegii și clinicienii pe care i-am cunoscut de aproape sau de la distanță: vă mulțumesc că m-ați inspirat, învățat și ghidat cu grație. Voi rămâne pentru totdeauna o studentă.

Pentru agenții mei, Steve Troha și Jan Bauer: vă mulțumesc că m-ați împins de la spate cu blândețe. Vă mulțumesc că ați făcut tot ce a fost necesar ca să scriu această carte. Am descoperit că există un strop de magie în întâlnirile noastre, ceva care mă făcea să mă pun pe treabă.

Către editoarea mea, Michelle Howry: mă amuză să spun asta, dar am știut din clipa în care te-am întâlnit că tu ești persoana potrivită. Entuziasmul, dedicația, viziunea și hărnicia ta sunt lesne de observat. Ești amabilă, grijulie și atentă; ești tipul de persoană plină de energie pe care îmi place să-l am prin preajma mea. Îți mulțumesc pentru geniul tău.

Către Dedi: NOI am reușit. Sunt sigură că nu aș fi reușit să o fac fără ajutorul tău. Îți mulțumesc pentru răbdarea, îndrumarea, viziunea și hărnicia ta. Sunt atât de încântată că am reușit să găsim partea amuzantă a acestui proces. Ne-am susținut reciproc și îți voi rămâne pentru totdeauna recunoscătoare că te-am avut alături de mine ca îndrumător și sprijin pentru prima mea carte. Această carte este mai bună mulțumită ție.

Către echipa mea de la editura Penguin Random: vă mulțumesc pentru viziunea creativă, pentru sprijin și dedicație. Există atât de multe lucruri care se întâmplă în culise pentru a face cărțile să prindă viață și vă voi rămâne veșnic recunoscătoare tuturor pentru nenumăratele lucruri care deseori sunt trecute cu vederea.

Pentru Alexandra și Angelica: vă mulțumesc că ați aruncat un ochi peste manuscris atunci când aveam nevoie de opinia voastră. Sunt recunoscătoare pentru feedback-ul vostru!

Către fiecare îndrumător (sau psiholog) cu care am lucrat: vă mulțumesc că mi-ați pus o oglindă în față pentru a activa schimbarea. Unii dintre voi știți cine sunteți, dar mulți dintre voi nu aveți nici cea mai vagă idee despre impactul avut sau despre vindecarea la care ați contribuit. Recunosc contribuția voastră și vă apreciez.

Către dragii mei prieteni: vă mulțumesc că m-ați iubit și m-ați încurajat întotdeauna, mai ales în acest proces de scriere a cărții. Voi sunteți familia mea, frații și surorile mele, iar scrierea acestei cărți ar fi fost mult mai puțin plăcută dacă voi nu m-ați fi întrebat cum merge cu scrisul sau dacă nu ați fi râs și plâns alături de mine.

Către părinții mei: mi-ați oferit atât de multe, chiar și atunci când vă era greu. Voi fi veșnic recunoscătoare pentru iubirea, atenția, validarea, grija, preocuparea și dedicarea voastră. Vă mulțumesc că m-ați încurajat întotdeauna și că v-ați găsit căile pentru propria voastră vindecare și schimbare. M-ați învățat că lucrurile nu rămân la fel, că fiecare capitol are un final și că, indiferent de vârsta pe care o ai, pot să se ivească noi moduri de a fi.

Pentru soțul meu, Connor, cel mai mare ajutor al meu: M-ai convins în sfârșit să scriu o carte! Mulțumesc că ai văzut cât de departe pot să ajung, deseori chiar înaintea mea. Ești întotdeauna cu doi ani înainte. Mi-ai arătat părțile persoanei mele pe care nu puteam să le văd și ai fost alături de mine cu aceleași obiective în minte. Îți mulțumesc că mi-ai fost martor, că ai jelit alături de mine și că m-ai încurajat să pivotez. M-ai motivat să îmi schimb viața în cele mai bune moduri. Te iubesc.